LE MAGAZINE SUISSE DES SPORTS DE NEIGE

Novembre 2013
CHF 8.–

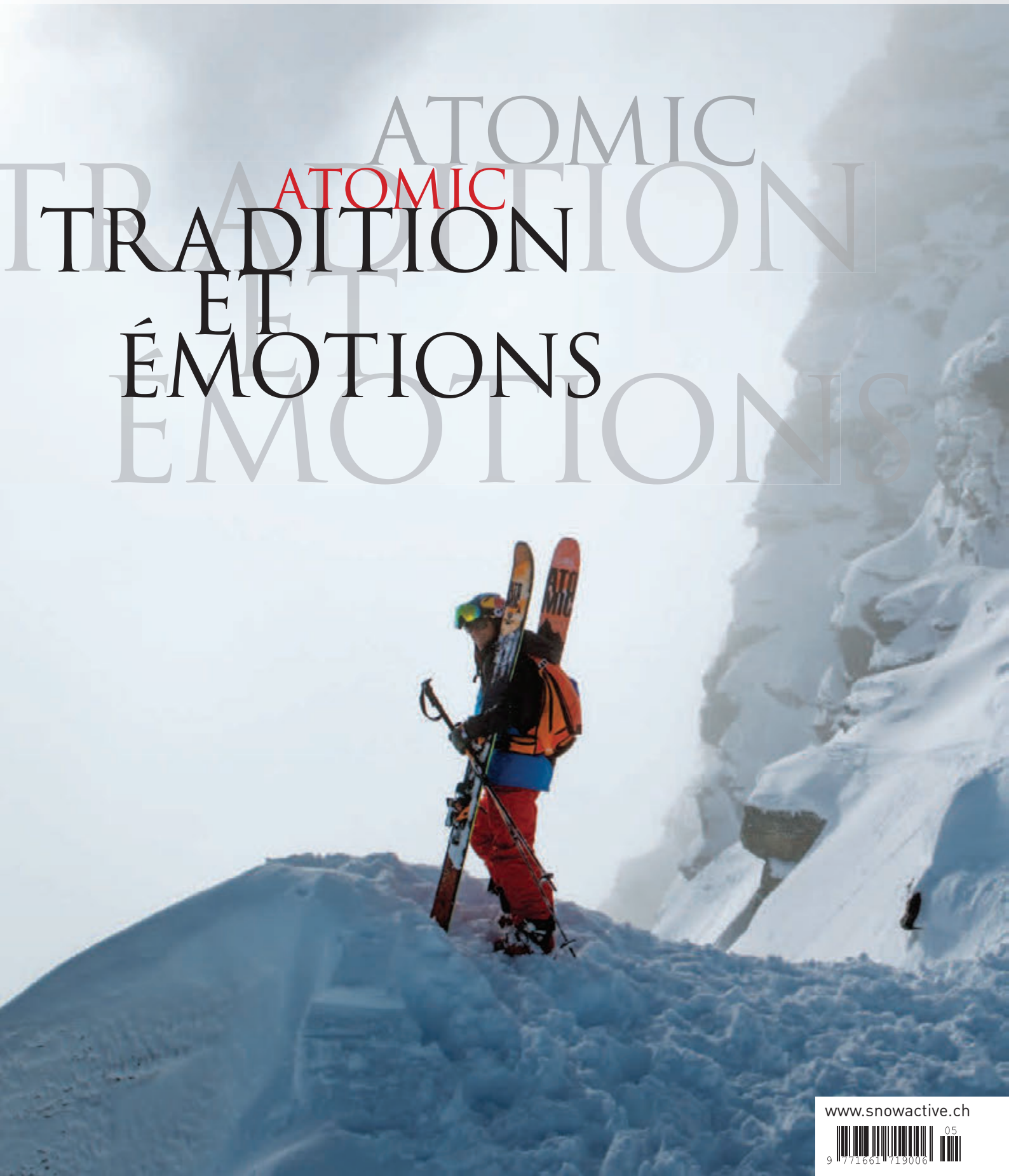
snowactive

L'été des pros du ski:
Wendy Holdener se prépare pour la saison

Au commencement était le filet de sécurité:
interview de Dario Cologna

swissski

ATOMIC
TRADITION
ET
ÉMOTIONS



www.snowactive.ch

BONNE HUMEUR ET AMBITIONS

Si on peut se vanter d'avoir une tradition chez Swiss-Ski, c'est bel et bien celle du grand souk d'avant-saison. L'occasion pour de nombreux photographes, et une frange de journalistes, de voir si filles et garçons des cadres alpins ont sacrifié à leurs devoirs de vacances. Toujours original et enrichissant, ce rendez-vous purement informel tient d'un exercice imposé nullement exigeant. Histoire de se rafraîchir les neurones, de stimuler la curiosité en évoquant la saison en gestation, les uns et les autres échangent des propos pré-hivernaux. Mais pas trop. A l'ombre du Cervin, au cœur de la station de Zermatt, entre quatre murs, on constate de nouveaux visages. De jeunes héritiers ont pris du galon. On sent qu'ils ont envie de jouer des coudes. Après un hiver calamiteux, se devine un besoin de bien faire.

A mi-septembre, établir une nouvelle hiérarchie dans les différentes disciplines équivalait à tirer des plans sur la comète. En cette année olympique, on peut cependant affirmer que les cracks confirmés et les héritiers brûlent de faire le job. Au féminin comme au masculin, il y a de la rédemption en toile de fond. Du haut de sa vaste expérience, toujours au front, Karl Frehsner, pour sa part, en baroudeur confirmé, espère bien booster les jeunes générations. Il sait pertinemment que la Suisse recèle des talents à façonner. A mettre sur des spirales ascendantes. De constater également que lors des Mondiaux juniors, la relève helvétique fait mieux que de la figuration. Elle squatte les plus hautes marches des boîtes. Reste à passer l'épaule à l'échelon supérieur. Le gourou autrichien veille au grain.

Cette saison on joue gros. Comme on n'a pas que des fonds de tiroirs à faire valoir, la roue devrait tourner favorablement. Dans le cadre des groupes d'entraînement, l'aiguille du baromètre ambiance prend de l'altitude. La quête de l'exploit titille les esprits. En dépassant le cap des plaies et des bosses, un retournement de situation ne tiendrait pas du miracle. Certes, rien n'est facile à gérer. Mais à Zermatt, filles et garçons ont avoué de bonnes sensations sur les skis. Physiquement ils sont prêts à assumer le poids de leurs responsabilités. Fabienne Suter et Dominique Gisin éclatent de fraîcheur. Bien dans leur tête, matos au top, elles vont aborder la saison avec un bagage technique à valoriser. Qui dit Jeux olympiques pense Didier Défago! Solide comme un roc, le seigneur des anneaux en descente profile un physique de gagneur.

Belle mécanique une fois en piste, technique peu spectaculaire quoique efficace, d'une précision toute horlogère, le champion de Morgins a tout pour inquiéter la concurrence.

Dans le camp des blessés, Beat Feuz renaît au ski. Il repart sur de nouvelles bases. Monter en puissance reste sa priorité. Le deuxième de la Coupe du monde 2012–2013 retrouve des sensations qui l'ont propulsé vers les sommets de la Coupe du monde. Avec en prime un palmarès huppé. Du côté de Carlo Janka, signe encourageant, entre deux bâillements, on l'a vu sourire lors des séances de photos! Porté par une grosse confiance, après deux saisons blanches, Justin Murisier semble pour sa part bien parti pour marquer la saison. Reste à savoir si ce sera en slalom ou en géant? Sans complexe, le Valaisan n'est pas de ces pousses qui réclament du temps pour mûrir. Puis il y a des jeunes sympas qui ne demandent qu'à casser la baraque. On pense pour exemple à Lukas Aerni et Daniel Yule. Allez, foin d'hypothèses. Affaire à suivre…

Pour sa part, du haut de sa fonction toute neuve, Roland Imboden, CEO de Swiss-Ski, à l'aise à l'ombre du Cervin, donnait nettement l'impression d'apprécier une mise en scène dédiée aux séances de shooting photo pour les sponsors. Logique, sans ces derniers le tiroir-caisse coincerait…

Aldo-H. Rustichelli
Rédacteur Snowactive
info@snowactive.ch

Annonce

Sport Schuh Fitting … and you feel good!

Beim **Skischuhspezialisten Michael Rieble** erhalten Sie **neue Skischuhe nach Mass** oder **individuelle Anpassungen** für **bestehende Skischuhe aller Marken**.

Sport Schuh Fitting GmbH · Ennetbürgerstrasse 4 · Tel. 041 620 67 76 · 6374 Buochs

SPORT SCHUH FITTING
ORTHOPÄDIE- UND SPORTSCHUHTECHNIK
www.sportschuhfitting.ch

CARE SHOP®

TOP QUALITY
BEST PRICES
FAIR TRADE

PAR ÉGARD POUR VOTRE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Offres spéciales pour les lectrices et les lecteurs du magazine «snow active»

MADE OF NASA MEMORY-FOAM

Fauteuil tournant de bureau ERGOTEC SYNCHRO PRO

698.– au lieu de* 1598.– (en cuir)

au lieu de* 1298.– **498.–**

Fauteuil tournant de bureau professionnel conçu selon les dernières acquisitions en matière d'ergonomie, forme anatomique parfaite; mécanisme synchro-blocable; réglage de hauteur par vérin à gaz de sécurité; adaptation individuelle au poids; **„MEMORY FOAM" appui-reins ergonomique** (S/M, L/XL); dossier à filet aéré inusable ménageant le dos et évitant la fatigue, ne «colle» pas au dos; **appui lombaire** à réglage (soutien de la colonne vertébrale et des disques); **appui-tête et appui-nuque** (amovible); **accoudoirs** à 12 positions de réglage en hauteur et latéralement avec appuis rembourrés; convient à toutes les activités quotidiennes au bureau, en particulier le travail à l'écran. Dimensions: (hxlxp) 48-65 x 52.5 x 48.5 cm, poids: 22 kg, mode d'emploi et de montage en fr, it, all, angl. Garantie 2 ans. **5 Pied:** bois/bambou, alu dépoli, alu poli, alu noir dépoli, alu noir poli; avec galets de tapis (galets pour sols durs en option: CHF 20.- les 5)

S/M L/XL

Couleurs du tissu: 1. guava, 2. yellow, 3. domingo, 4. curacao, 5. costa, 6. steel, 7. paradise, 8. olive, 9. demerera, 10. sombrero, 11. havana, 12. montserat; **Couleur du cuir:** noir

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Massage par pulsation & vibration uTAP+uVIBE 2 EN 1

au lieu de* 229.– **129.–**

Massage intensif de **l'ensemble du corps par pulsation**, réglable par crans, actif en profondeur (uTap avec **lumière infrarouge** activable) et **massage par vibration** (uVibe) pour accroître la sensation de bien-être et réchauffer les tissus. Pour assouplir, **détendre et stimuler la circulation sanguine** dans les muscles en cas de tensions, crampes, courbatures, **signes de fatigue**, douleurs dorsales et menstruelles, **avec 6 embouts de massage différents** et une serviette de protection (cheveux). Les épaules, le dos, les jambes et même les plantes des pieds peuvent être massés sans effort. Instructions d'utilisation en fr, it, all, angl. 2 ans de garantie.

inclusive
• 18 BROSSES ENFICHABLES
• 1 STATION DE RECHARGEM.
• 1 NÉCESSAIRE DE VOYAGE

Kit de soin des cheveux, du visage et des dents - FAZOR® 5 EN 1

au lieu de* 498.– **149.–**

Rasoir avec 5 têtes de rasage; **Utilisation sec ou humide**; Tondeuse à **barbe et poils longs** avec tête de rasage précise réglable; Tailleuse de **poils oreilles/nez**; Tondeuse à barbe de précision; **Brosse à dents rechargeable** pivotante; Nécessaire de voyage (22 x 44 cm); Système de puissance (100 - 240 V, rechargement rapide, piles ion-lithium, etc.); Cadenas de voyage; Station de rechargement PowerPod

NOUVEAUTÉ MONDIALE!

Couleurs : 1. noir, 2. blanc, 3. anthracite

Bâtons de trekking et de randonnée ERGOLITE PROTEC ANTISHOCK

au lieu de* 179.– **79.–**

Bâton de randonnée et de trekking 3 brins en alliage d'aluminium 7075 T6 haute technologie de qualité supérieure avec système anti-choc et pointe Wolfram/Carbide. Poignée supérieure en liège isolant avec poignée contourgrip EVA-Full-Foam allongée utilisable lorsque le bâton est raccourci. **Poignée ergonomique inclinée de 15 degrés** avec deux dragonnes réglables interchangeables. Modèle très stable et robuste, réglable de 77 à 140 cm, sac de transport et de rangement inclus. **Couleur:** bleu/vert/argent/noir

• modèle optimisé
• mesures redéfinies
• plus de légèreté

Veste fonctionnelle d'extérieur TITANIUM 6 EN 1

100 % sans PFC

au lieu de* 698.– **198.–**

Veste d'extérieur (4 saisons) haut de gamme, testée en conditions himalayennes/alpines, répondant aux exigences les plus élevées et offrant toute une panoplie de qualités techniques; fermeture avant avec zip dissimulé à ouverture en haut et en bas, avec protection du menton; 2 grandes poches intérieures poitrine zippées; 3 poches intérieures filet/velours; 4 poches extérieures zippées; toutes les fermetures éclair repoussent l'eau et sont en plus protégées; Cool-System: aération par zip ou velcro sous les aisselles; capuche réglable et amovible enroulable dans le col avec visière pouvant être utilisée avec un casque; manchettes réglables par velcro d'une seule main; cordon élastique à la taille et dans l'ourlet du bas; avec **2 vestes intérieures amovibles en tissu polaire** (isolation moyenne/élevée: 300/400g/L, diverses poches intérieures/extérieures zippées); fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; coutures thermosoudées imperméables; imperméabilité: 20'000 mm, micro-aération: 6'000 mvt (g/m²/24h); **kit spécial hiver/ski:** soufflet pare-neige se fixant par zip avec élastique pour veste extérieure/polaire; poche pour ticket sur le bras gauche; poche transparente amovible pour forfait remontées mécaniques; masque tête-casque pouvant être dissimulé dans le col; 1 masque visage tempête; HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **100% Made au Népal.**

11 Couleurs: 1. jaune, 2. orange, 3. rouge, 4. bleu ciel, 5. bleu glace, 6. bleu, 7. vert printemps, 8. olive, 9. gris, 10. noir.
9 tailles: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pantalon fonctionnel d'extérieur TITANIUM 3 EN 1

au lieu de* 349.– **149.–**

Pantalon fonctionnel solide conçu avec de nombreux détails techniques: **optimal comme pantalon de ski/de trekking**; assorti à la veste TITANIUM 6 EN 1; zip latéral dissimulé sur toute la longueur de la jambe; coupe ergonomique; bretelles amovibles pour pantalon extérieur/polaire; bas de jambe réglable par velcro; 4 poches zippées imperméables; **kit spécial hiver/ski: 1 pantalon polaire amovible** avec taille plus haute à l'avant et à l'arrière, 2 poches latérales, 1 poche poitrine kangourou zippée; guêtres pare-neige élastiques amovibles avec bride de maintien; fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; surface couche supérieure en ripstop anti-déchirures et anti-abrasion particulièrement résistant aux genoux/fessier/intérieur des chevilles; toutes les coutures sont thermosoudées et imperméables; imperméabilité: 20'000 mm, respirabilité: 6'000 mvt (g/m²/24h); HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **100% Made au Népal.**

100 % sans PFC

11 Couleurs: 1. jaune, 2. orange, 3. rouge, 4. bleu ciel, 5. bleu glace, 6. bleu, 7. vert printemps, 8. olive, 9. gris, 10. noir.
9 tailles: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sac à dos multifonctions X-TRAIL HYDROLITE 27+5

au lieu de* 298.– **129.–**

Sac à dos multifonctions aux multiples équipements et **comprenant un système de désaltération à isolation totale (3 litres)** ; aération dorsale tri-directionnelle AirPort™ efficace, rembourrage du dos et de la ceinture de taille ErgoFoam™ ; compartiment principal avec zip et poche de rangement, ceinture de taille et sangle de poitrine, bretelles ergonomiques avec système SuspensionStrap, poche frontale avec filet et sangles, 2 poches latérales à sangles élastiques, système de fixation des bâtons de randonnée ; diverses sangles de compression et de fixation, sangles en caoutchouc pour sac de couchage, casque, etc. ; bandes réfléchissantes 3M, protection anti-pluie, poche pour téléphone mobile, support CD/MP3, organizer, sac de laptop, portemonnaie, etc. Idéal pour les activités de plein air (randonnée, trekking, ski, cycle, escalade) et les loisirs. Matériel: ripstop Diamond/Dobby robuste. Volume : 27+5 Litres.

Couleurs : 1. orange, 2. rouge, 3. bleu glace, 4. vert, 5. noir

1 2 3 4 5

Commandes: Téléphone 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch

Article / dimension / couleur	Quantité	Prix
Date/signature		

Adresse	Code: snow active 10/13
Nom	
Prénom	
Rue	
NPA/localité	
Téléphone	
E-Mail	

Commandes: CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel, Ruchfeldstrasse 15, 4142 Münchenstein
Téléphone 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch

Sous réserve d'erreur d'impression. Prix TVA inclusive, frais de port en sus. Livraison jusqu'à épuisement du stock.
*Somme des différents prix.

DÉBUT DE LA COUPE DU MONDE

A l'aube de cette nouvelle saison de ski, de nombreuses questions se posent: quels jeunes talents la Fédération Swiss-Ski peut-elle sortir de son chapeau? Qui va parvenir à faire un retour remarqué après une absence prolongée pour cause de blessure? Et les talents confirmés vont-ils pouvoir renouer avec le succès après la baisse de régime de l'an passé?

22

Couverture:
Atomic est une entreprise de tradition florissante où règne l'esprit de pionnier et qui fait preuve d'un grand attachement envers ses employé(e)s.
Photo: Ldd.

SOMMAIRE

swissski

6 **Rétrospective sur l'entraînement d'été**
L'entraînement estival de la spécialiste du slalom Wendy Holdener

10 **Ma première fois**
La nouvelle série: Dario Cologna s'exprime sur les événements marquants de sa carrière

12 **CS de saut à ski et combiné nordique**
L'épreuve de force quatre mois avant Sotchi

14 **Viande Suisse Summer Trophy**
La grande finale s'est déroulée à Zurich

18 **Engagement de longue date**
Swisscom est sponsor principal de Swiss-Ski depuis 2001

20 **Journées promo à Zermatt**
Les athlètes de Swiss-Ski sous les projecteurs

26 **Blizzard Papagallo**
Un ski pour enfants à l'histoire peu ordinaire

28 **Atomic**
L'historique passionnant d'une entreprise de tradition

34 **Patrouille des Glaciers**
30 ans après sa renaissance, la PDG est plus populaire que jamais

37 **Didier Cuche**
Héros du ski alpin suisse, le jeune retraité prend sa nouvelle vie bien en main

42 **Collontrek**
Le trek d'altitude a attiré pas moins de 800 participantes et participants

44 **Entretien avec Roland Imboden**
Le nouveau directeur de Swiss-Ski s'exprime sur les buts et les espoirs du ski suisse

48 **Tourisme**
Giverola Resort: la Mecque du vélo sur la Costa Brava

IMPRESSUM: Snowactive Novembre 2013, organe officiel de Swiss Ski; 46e année; paraît 6 fois par an; ISSN 1661-7185; **Editeur, imprimeur et rédaction** Strike Media Schweiz AG, Gösgerstrasse 15, 5012 Schönenwerd, Téléphone 062 858 28 20, Téléfax 062 858 28 29; **Directeur d'édition** Wolfgang Burkhardt; **Rédaction** Joseph Weibel (j.weibel@snowactive.ch), Aldo-H. Rustichelli (arustichelli@net2000.ch); **Rédaction de photo** Erik Vogelsang; **Annonces** Prosell AG, Schönenwerd, Rebekka Theiler (r.theiler@prosell.ch), Wolfgang Burkhardt (w.burkhardt@prosell.ch); **Collaborateurs permanents** Christian Andiel, Richard Hegglin, Kurt Henauer; **Traductions** Thierry Wittwer; **Responsabilité design et production** Brandl & Schärer AG, Olten, Röbi Brandl, Kurt Schärer; **Service abonnements** Prosell AG, Schönenwerd, info@prosell.ch Téléphone 062 858 28 28; **Prix d'abonnement** CHF 49.– pour un an, CHF 89.– pour 2 ans (TVA comprise); **Copyright** Strike Media Schweiz AG, Gösgerstrasse 15, 5012 Schönenwerd; **Reproduction** autorisée uniquement avec l'accord formel de la rédaction; **www.snowactive.ch, feedback@snowactive.ch, info@snowactive.ch**

Swiss Ski: Rédaction Petra Kropf, petra.kropf@swiss-ski.ch; **Collaborateurs permanents** Christian Stahl, Diana Fäh, Anita Suter, Christian Manzoni, Nadine Hess, David Hürzeler, Priska Plump; **Changement d'adresse ancienne et nouvelle adresse à** Swiss Ski, Case postale, 3074 Muri, Télephone 031 950 61 11, Téléfax 031 950 61 12

WENDY

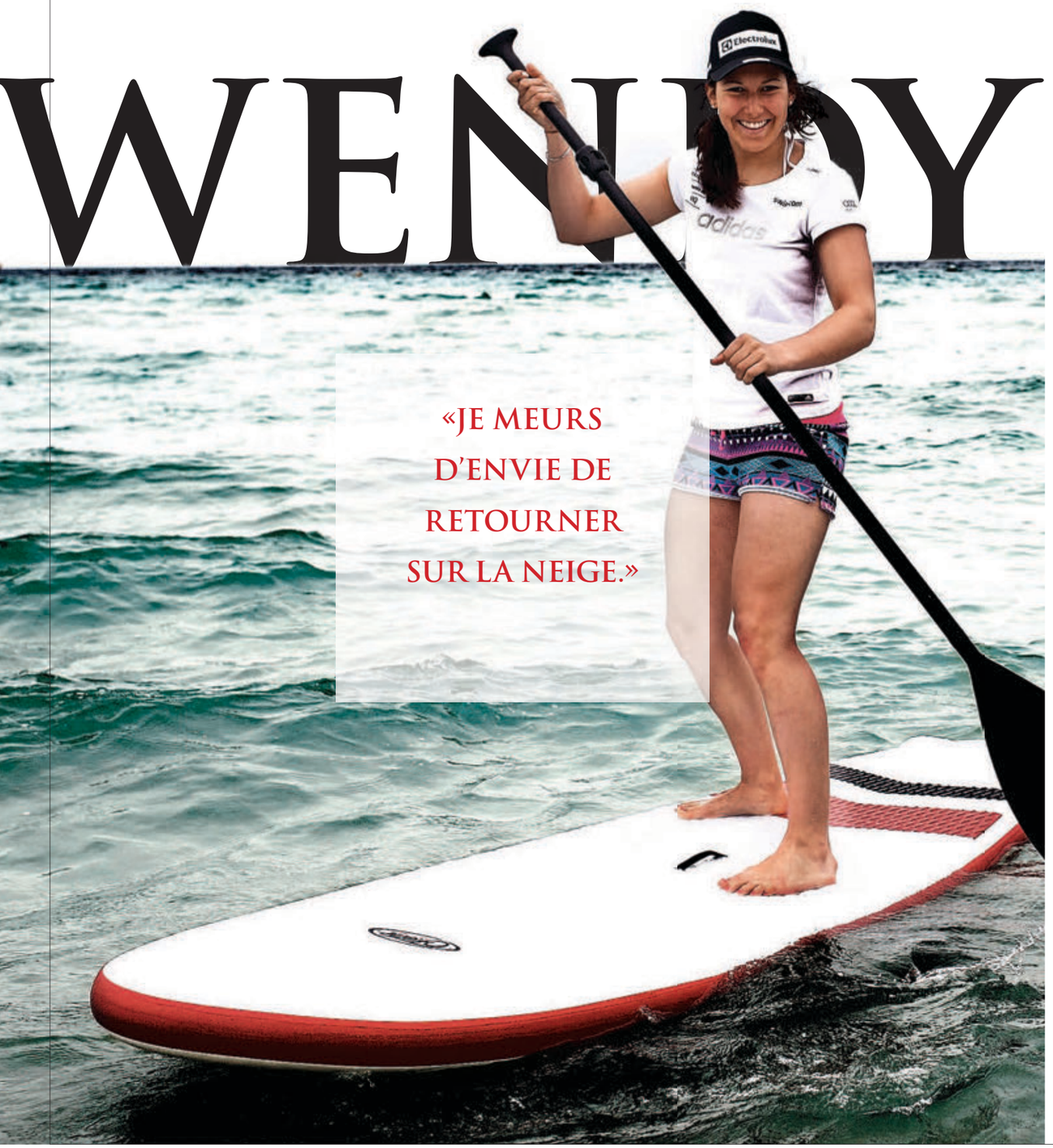


Photo: freshfocus

→ **Texte et Interview:** Anita Suter

«Mais que font-ils pendant l'été?» – Les fans de ski savent naturellement que leurs idoles ne restent pas à paresser même en dehors de la saison de Coupe du monde. Mais ce que tout le monde ne sait pas c'est que le programme est rude et loin d'être dépourvu de neige. La spécialiste de slalom Wendy Holdener nous a fait partager son été – les temps forts comme les moments difficiles.

Nous avons rencontré la jeune Schwytzoise Wendy Holdener par une radieuse journée d'été indien, fin septembre. Outre les athlètes et les entraîneurs de tous les cadres alpins, journalistes, sponsors et photographes ont également fait le déplacement, comme chaque année, pour la semaine publicitaire: à cette occasion, Wendy et ses collègues se transforment en… top-modèles (cf. p. 20). Tandis que la plupart des groupes d'entraînement profitent de ce séjour au pied du Cervin pour accomplir des entraînements sur le glacier avant et après les jours publicitairs, pour Wendy, le programme s'est limité à des séances photo et à des interviews.

«Etre à Zermatt et ne pas pouvoir aller sur la neige, ce n'est vraiment pas drôle», déclare, non sans un brin de mélancolie, la jeune skieuse de 20 ans qui vient de Suisse centrale. Si, à la différence de ses collègues, Wendy doit rester dans la vallée et rentrer chez elle après ce marathon photo, c'est à cause de son plâtre: l'ambitieuse athlète a fait une chute en scooter en Italie et s'est cassé le bras. Avec un peu de chance, la spécialiste de slalom pourra prendre à temps le départ de la Coupe du monde des techniciennes, qui débute mi-novembre à Levi, mais pour l'heure elle est au repos forcé, loin des pistes.

Lorsque la saison de Coupe du monde s'est achevée en mars, après la finale à Lenzerheide, te sentais-tu plutôt mélancolique ou bien heureuse à la perspective de l'été?
Ma saison n'a pris fin que mi-avril. J'ai encore participé aux dernières courses FIS, puis il y a eu des tests de skis. Mon hiver a donc été très long et, en toute franchise, j'étais même un peu soulagée qu'il soit fini.

Cela veut donc dire que de temps en temps tu apprécies aussi de ranger les chaussures de ski dans un coin et de glisser tes pieds dans des sandales?
Oui, tout à fait. Après l'hiver, j'ai toujours besoin d'une pause et d'un peu de tranquillité. Notre été est très court, je sais donc comment l'apprécier.

Et que fait Wendy Holdener lorsque la neige est loin et qu'il n'y pas de camp de condition physique en vue?
Comme j'ai achevé ma formation de gestion hôtelière fin juillet, je n'ai pas eu beaucoup de temps libre. J'ai profité d'être chez moi à Unteriberg et de passer du temps avec les gens qui comptent pour moi, car ces occasions sont trop rares en hiver. Quand je suis à la maison, je n'ai besoin de rien, même la neige ne me manque pas.

Il t'arrive donc de rester simplement allongée sur une chaise-longue?
Oui, j'aime bien de temps en temps. Mais passer trop de temps à lézarder ne me convient pas, je m'ennuie vite. J'ai toujours été très active, même pendant les vacances. Lorsque je suis partie une semaine à Aruba en juin, par exemple, j'ai commencé à jouer au tennis et je me suis bien amusée.

En mai vous êtes déjà remontés sur les skis…
Nous avons passé quelques jours dans le Kaunertal. Ce n'est que mi-mai que commencent les deux seuls mois qui sont pour nous véritablement «sans neige». L'entraînement de condition physique est au premier plan. Nous nous entraînons soit de manière individuelle à la maison ou bien avec toute l'équipe.

A la maison tu décides donc toi-même quand et comment t'entraîner?
Pas tout à fait. L'entraîneur de condition physique passe nous voir une fois par semaine. Ensemble, nous établissons un plan d'entraînement qui est plus flexible que si j'étais dans un camp d'entraînement. Je peux par exemple le décaler lorsque j'ai envie de passer une demi-journée avec mes amis ou ma famille. Pour m'entraîner, je vais à Einsiedeln ou je suis active dans la nature. A Ybrig, les montagnes sont vraiment sur le pas de ma porte!

Est-ce que tu n'envies pas parfois tes amis et ta famille qui peuvent décider de partir en vacances spontanément ou passer leurs journées à se baigner? →

swisscom RAIFFEISEN helvetia ALPIQ Audi SRG SSR

Photo: Keystone

La percée: le 10 mars 2013, Wendy Holdener a terminé deuxième au slalom d'Ofterschwang (D) et partagé son premier podium de Coupe du monde avec les championnes Tina Maze et Mikaela Shiffrin.

C'est ainsi, notre vie a son lot d'avantages et d'inconvénients. Par exemple, j'ai peu de flexibilité pour partir en vacances à la dernière minute avec des amis. C'est difficile de dire à l'avance quand je serai une semaine à la maison et quand j'aurai du temps. Mais il y a tant de choses que je peux vivre grâce à ma carrière que d'autres n'auront pas la joie de connaître. Cela s'équilibre. Je suis satisfaite de ma vie actuelle et je n'aimerais l'échanger avec personne.

Mi-mai, tu as participé à l'entraînement commun à Majorque avec toute l'équipe. Tu travailles là ou d'autres viennent passer leurs vacances, en quoi cela consiste au juste?
Se lever, manger, faire du vélo, manger, faire une turbosieste de temps à autre, aller à l'entraînement de condition physique, profiter un peu de la mer, se doucher, manger, aller dormir. Et tout recommencer depuis le début le lendemain.

Et en juillet tu retournes déjà sur la neige, ici, à Zermatt!
Nous venons ici ou nous allons nous entraîner à Saas-Fee… et j'ai beau aimer les entraînements sur d'autres continents, j'apprécie également beaucoup de pouvoir m'entraîner si près de la maison. Je me réjouis chaque été de ce qui m'attend de nouveau.

…et tout ça sans longs vols en avion ni décalage horaire!
C'est le mieux dans tout ça, trois petites heures de trajet et nous voilà déjà sur la neige, en plein été. C'est vraiment un privilège. Je suis dans mon pays, je connais les habitants ainsi que la région, parce que je viens ici depuis des années. De plus, nous pouvons adapter la durée du séjour assez spontanément. Nous passons parfois quatre ou cinq jours ou même huit d'affilée ici sur le glacier. Et si la météo n'est pas en notre faveur, nous pouvons vite rentrer chez nous.

A quoi ressemble le quotidien de l'entraînement à Zermatt ou à Saas-Fee en été?
En été, nous devons nous lever tôt car les remontées mécaniques ouvrent dès 6 heures. On commence par le petit déjeuner, puis on prend les skis et direction les remontées, mécaniques… nous ne sommes pas les seuls en général car les cadres inférieurs et des équipes du monde entier s'entraînent ici; faire la queue fait donc partie du quotidien. Parfois, les remontées mécaniques sont très arrangeantes et nous pouvons passer tout devant. Une fois arrivés, nous nous entraînons pendant quelques heures, aussi longtemps que les conditions météo et l'état des pistes nous le permettent. Puis nous redescendons dans la vallée, en faisant une halte pour le repas de midi. De retour à l'hôtel, je m'autorise une turbosieste puis je vais voir mon serviceman. Ensuite, l'entraînement de condition physique reprend et après une pause pour se rafraîchir, tous les athlètes ont une courte réunion avec les entraîneurs et les coaches pour préparer le jour suivant. Puis c'est le repas du soir à l'hôtel et enfin nous allons nous coucher de bonne heure car nous devons nous lever tôt.

Tu as tout de même encore dû voyager en août…
Oui, nous avons passé trois semaines en Nouvelle-Zélande pour nous entraîner et avons également participé à quelques courses.

Tu as participé au slalom géant de la New Zealand Cup, et plus que cela même: tu l'as remporté!
C'était naturellement un sentiment merveilleux. Je savais que j'étais sur la bonne voie et que les préparatifs avaient porté leurs fruits.

Te casser le bras droit à cause d'une chute en scooter a donc été un coup du sort particulièrement difficile. Qu'est-ce qui t'a traversé l'esprit tout de suite après ta chute?
Au début, j'ai cru que je n'avais rien, puis j'ai regardé ma main et j'ai vu qu'il y avait quelque chose qui clochait. Sur le moment, j'ai essayé de ne pas penser aux conséquences que cet accident pourrait avoir sur la saison de ski à venir. Mais naturellement je n'ai pas réussi longtemps et il m'a ensuite fallu quelques jours pour digérer tout ça.

Et comment vas-tu maintenant?
Actuellement, j'arrive à bien gérer la situation. Mais au début c'était difficile. Et même maintenant il y a toujours des moments où la frustration prend le dessus. Le plus facile c'est quand je suis à la maison et que j'accomplis mon propre entraînement. Cela me permet d'oublier que les autres sont déjà sur la neige…

Est-ce ce serait plus facile à gérer si tu t'étais blessée pendant l'entraînement?
C'est difficile à dire. Si c'était arrivé pendant l'entraînement, ensuite j'aurais peut-être eu peur de prendre des risques. Je vais voir comment se passe mon retour. Au début, je devrai sûrement retrouver de l'assurance dans mon bras. Pour l'heure, j'essaie tout simplement de tirer le meilleur parti de la situation…

Et quelle est ta stratégie?
Ma nature foncièrement optimiste m'aide sûrement. Quand je suis sortie de l'hôpital, le médecin m'a donné le feu vert pour un entraînement de condition physique. Avec mes entraîneurs, nous avons donc établi un plan d'entraînement. A présent, je vais tout simplement m'entraîner plus longtemps au sec. Je me dis que grâce à ce long entraînement de condition physique je serai peut-être plus en forme que les autres pour entamer la saison d'hiver. Malgré tout, il me tarde de retrouver la neige. ←

A tous ceux qui sont restés à la maison,
Ici, en Nouvelle-Zélande, nous passons le plus clair
de notre temps sur les skis, et ce même si la météo
et les conditions des pistes ne sont pas toujours idéales,
mais nous en ressortons plus fortes! Nous sommes
tout d'abord allées à Tekapo, puis à Arrowtown. Nous
les skieuses nous avons une maison rien que pour nous,
où nous pouvons prendre le petit-déjeuner en commun
et cuisiner nous-mêmes le soir, toujours par équipes
de deux. Nous utilisons notre temps libre pour jouer,
faire des excursions dans la région ou des virées
shopping à Queenstown. J'aime l'entraînement en
Nouvelle-Zélande! ☺
Wendy

Photo: Swiss-Ski

PLAISIR ESTIVAL SUR LES PISTES DU «MATTERHORN GLACIER PARADISE»

Dans le domaine skiable d'été du «Matterhorn glacier paradise», où la neige est assurée, les amateurs de ski et de snowboard ont de quoi se régaler tout au long de l'année puisqu'il s'agit du plus grand domaine skiable d'été du monde. 21 kilomètres de pistes parfaitement préparées et le Gravity Park à plus de 3000 mètres d'altitude attendent les sportifs estivaux.

Le domaine skiable d'été est ouvert de fin juin à fin novembre – cette année jusqu'au 29/11 – puis la saison d'hiver débute officiellement à Zermatt.

D'octobre à fin novembre, les fans de sports de neige peuvent tester les tout derniers modèles de skis de 13 marques différentes afin de trouver la paire de ski idéale pour la saison d'hiver à venir. Il est possible de réserver un package attractif avec nuitée, forfait de ski et skis à tester via Zermatt Tourisme. Pour plus d'informations, rendez-vous ici: www.matterhornparadise.ch/skitest

MATTERHORN GLACIER PARADISE

Photo: Ldd.

SAAS-FEE: DES SPORTS DE NEIGE À PARTIR DE MI-JUILLET

Le village glaciaire sans voitures de Saas-Fee est le paradis de la neige et du soleil. Neige garantie en toutes circonstances et pistes parfaitement préparées font de cette station l'Eldorado des sports d'hiver. Ce n'est pas pour rien que le meilleur domaine skiable de Suisse 2012* est entouré par de majestueux sommets à 4000 mètres d'altitude! Les célèbres pistes des glaciers de Saas-Fee sont même ouvertes sans interruption de mi-juillet à avril.

Croyez-vous au coup de foudre? Nul besoin de vous engager pour toute la vie, mais seulement le temps d'une saison de ski épanouie! Et il vaut mieux être bien fixé avant de vous lancer!

Pour cela, l'idéal est de tester les modèles flambant neufs des marques phares sur les pistes extraordinaires de Saas-Fee, en profitant des conseils des experts. Pour plus d'informations et les réservations, rendez-vous sur: www.saas-fee.ch/skitest

FREE TERRITORY OF HOLIDAYS
Saas-Fee

*Balise du sondage de Mountain Management

Photo: Ldd.

swisscom RAIFFEISEN helvetia ALPIQ Audi SRG SSR

«J'AI TERMINÉ MA PREMIÈRE COURSE DE COUPE DU MONDE DANS UN FILET DE SÉCURITÉ»

Quelle sensation cela procure de prendre pour la première fois le départ en Coupe du monde? Que se passe-t-il dans la tête d'un sportif lorsqu'il décroche sa première médaille? Et comment se sont passé les premiers essais sur un engin de sport de neige? Dans la nouvelle rubrique «Ma première fois», nous voulons approfondir ces questions. Le fondeur d'élite suisse, Dario Cologna, inaugure la rubrique et relate les grandes étapes de sa carrière.

→ **Texte:** Christian Stahl → **Photos:** Nordic Focus

Mes premiers essais «vacillants» sur les skis de fond... je les ai faits relativement tard, c'est-à-dire à onze ans seulement. Mon père m'a emmené avec lui sur la piste à Müstair et m'a accompagné pour faire mes premiers pas sur ce qui est aujourd'hui mon outil de travail. Nous n'avons pas parcouru une grande distance, garder l'équilibre sur les skis de fond instables relevait déjà du défi. Etant donné que je pratiquais le ski alpin depuis l'âge de quatre ans et que je faisais aussi beaucoup de sport en dehors de ça, je n'ai pas tardé à faire meilleure figure sur les skis de fond également. Par la suite, j'ai décidé de devenir membre du SC Val Müstair. Notre entraîneur Reto Geissberger, qui est d'ailleurs un grand fan aujourd'hui et m'encourage lors de nombreuses compétitions, nous a fait découvrir le ski de fond de manière ludique. Nous nous amusions beaucoup et ne nous rendions pas vraiment compte à quel point l'entraînement de ski de fond peut être rude. J'ai disputé ma première compétition lors de la journée sportive J+S à Valchave et j'ai d'emblée terminé 5e sur 50 participants. Ces premiers succès m'ont fait apprécier le ski de fond de plus en plus. J'ai fini par abandonner totalement le ski alpin, le trajet en remonte-pente m'avait de toute façon toujours ennuyé…

Ma première participation à un cours d'entraînement de Swiss-Ski... remonte à très longtemps, probablement à 2002. Chaque année début décembre, un camp d'entraînement était organisé pour les meilleurs fondeurs de la relève. C'était toujours un grand moment pour moi.

Ma première participation à une compétition de CM juniors... c'était en 2004 en Norvège. J'ai pris le départ du 10 km skating et j'ai terminé la course au 24e rang. Petter Northug et Marcus Hellner, qui ne sont pas vraiment des inconnus aujourd'hui, occupaient d'ailleurs les deux rangs suivants. Mon coéquipier Curdin Perl avait terminé 9e de cette compétition et avait même remporté une médaille d'argent sur 30 km quelques jours plus tard. J'ai décroché ma première médaille deux ans plus tard, aux Championnats du monde juniors en Slovénie: une médaille de bronze sur 10 km classique.

swisscom | RAIFFEISEN | helvetia | ALPIQ | Audi | SRG SSR

Dario Cologna à propos de sa première victoire au Tour de Ski lors de la saison 2008/2009: «Cette victoire a été une grande surprise pour moi et mon équipe, nous étions très émus!»

Mon premier titre international... je l'ai obtenu aux Championnats du monde M23 en 2007 à Tarvisio: une médaille d'or sur 15 km skating ainsi qu'en skiathlon. C'est là que je me suis rendu compte que j'avais le potentiel pour obtenir de bons résultats en ski de fond et pas seulement pour terminer aux rangs 30 à 40. C'est pour cela que ces deux titres restent très importants pour moi, même après toutes ces années. Mon premier titre aux CM élite date de la saison dernière. Après être revenu les mains vides en 2009 et 2011, le grand moment est arrivé durant les CM nordiques à Val di Fiemme lorsque j'ai décroché l'or en skiathlon.

Ma première course de Coupe du monde... ne m'a pas laissé les meilleurs souvenirs pour être franc. J'ai fait mes débuts en Coupe du monde il y a sept ans, en novembre 2006, sur la piste ardue de Kuusamo, en Finlande. Je me souviens encore très bien avoir entamé la course avec une saine dose de nervosité et une motivation à toute épreuve. Même si je savais que les descentes étaient rudes et que certains virages seraient verglacés, j'avais décidé de tout risquer précisément à cet endroit. D'une manière ou d'une autre, il fallait que je gagne du temps… et ce qui devait arriver arriva: j'ai dérapé dans un virage verglacé, et j'ai terminé ma première course de Coupe du monde dans un filet de sécurité ! A ce jour, c'est la seule course que je n'ai pas disputée jusqu'au bout.

Mon premier départ d'une course de la Coupe du monde à domicile à Davos... c'était le 3 février 2007. Je ne me rappelle plus de mon classement, mais cela devait être quelque part entre la 40e et la 60e place (52e, note de la rédaction). Ce qui était particulier, c'est que mon coéquipier Toni Livers a pu célébrer sa première victoire en Coupe du monde lors de cette course précisément. Quand j'ai vu ça, je me suis dit que j'en étais capable moi aussi. Et effectivement, peu après j'ai gagné deux médailles l'or aux CM M23 ainsi que le Marathon de l'Engadine, devant Toni soit dit en passant (sourire).

Ma première place de podium en Coupe du monde... je l'ai célébrée en décembre 2008 sous les épaisses chutes de neige de La Clusaz. C'était une compétition de départ en ligne sur 30 km en technique libre. Le peloton de tête s'est affronté lors d'un sprint sous de fortes chutes de neige. J'ai finalement terminé deuxième derrière Petter Northug et devant Alexander Lekov (qui a gagné le Tour de Ski en 2013). Cette première place de podium en Coupe du monde était un moment important dans ma carrière. En montant sur le podium si tôt dans la saison, je me suis rendu compte que je pouvais rivaliser avec les meilleurs.

Ma première victoire au Tour de Ski... a été une grande surprise pour mon équipe et moi-même. En effet, nous nous étions inscrits pour une course de démonstration à Santa Catharina organisée le soir après la dernière étape, pour gagner un peu d'argent en plus. Fatigué par le Tour de Ski éreintant et le battage médiatique après ma victoire, je n'avais qu'une envie, dormir, plutôt que de prendre la route et de disputer une compétition de sprint. Mais ce qui est convenu est convenu, et donc, nous avons pris la route pour St-Catharina avec toute l'équipe. Je n'avais plus beaucoup de forces, mais grâce aux nombreuses émotions positives, j'ai survécu aux derniers mètres sur la piste et j'ai pu trinquer avec mon équipe, fatigué mais heureux, avant de m'échouer dans mon lit, mort de fatigue.

Mes premiers Jeux Olympiques... je ne les oublierai jamais. J'ai longtemps vibré en pensant à mon premier départ aux Jeux Olympiques de Vancouver et cela a été ma motivation récurrente à l'entraînement. L'année précédente, j'avais remporté ma première victoire du Tour de Ski, je me hissais régulièrement sur le podium lors des compétitions précédant les Jeux Olympiques et j'étais en bonne forme. Toutefois, ce qui a été vraiment sensationnel, c'est que toutes les conditions étaient réunies précisément pour que mon premier départ sur 15 km en skating se passe bien. Je me souviens aussi de ma chute dans le dernier virage de la course sur 50 km, avec une médaille à portée de main. Ça a été l'un des moments les plus difficiles de ma carrière jusqu'ici. Toutefois, la médaille d'or Olympique et l'immense honneur d'avoir pu marcher en tête de la délégation suisse en tant que porte-drapeau lors de la cérémonie de clôture ont rendu la douleur de la médaille perdue plus supportable.

Ma première blessure sérieuse... et heureusement la seule jusqu'ici, a été une déchirure de la fibre musculaire du fémur droit, justement pendant la préparation en vue de la saison olympique. Grâce à mon excellente équipe de coaches, j'ai pu récupérer relativement vite et je n'ai manqué que quelques courses en début de saison.

Avant ma première victoire en Coupe du monde dans une course individuelle... j'avais déjà gagné le Tour de Ski, la finale de Coupe du monde à Falun, le classement général de la Coupe du monde et l'or olympique. Etant donné que les victoires d'étape du Tour de Ski ne sont pas comptabilisées comme victoires de Coupe du monde, j'ai célébré ma première «véritable» victoire de Coupe du monde au skiathlon à Lahti en Finlande, trois ans après ma toute première place de podium à La Clusaz.

J'ai encore une anecdote à propos de La Clusaz, où le relais suisse a célébré sa première victoire en 2010. En quittant Davos pour la France Curdin Perl, Toni Livers, Remo Fischer et moi-même avons entendu parler de l'action de collecte «Chaque centime compte» à la Place fédérale à la radio et avons spontanément décidé de faire un crochet par Berne. Nous avons avancé notre prix comme don. Nous ne nous attendions toutefois pas à faire don de notre chèque de la victoire d'un montant de 15000 francs (rires). ←

CHAMPIONNATS SUISSES DE SAUT À SKI ET DE COMBINÉ NORDIQUE | swissski

→ **Texte:** Christian Stahl
→ **Photos:** Swiss-Ski, Christian Manzoni

LES TITRES SONT DÉCERNÉS

1

Le premier week-end d'octobre, les sauteurs à ski et les coureurs de combiné nordique suisses se sont retrouvés dans le Jura à l'occasion des Championnats suisses. A Chaux-Neuve en France, les sauteurs à ski se sont élancés depuis les tremplins de Coupe du monde, nouvellement équipés de tapis pour être utilisés en été, pour tenter de décrocher des médailles. Pour la course de ski à roulettes du combiné nordique, un beau circuit de 2,5 km avait été balisé dans la Vallée de Joux.

Cette année, lors des Championnats suisses de saut à ski et de combiné nordique, les organisateurs de la structure de la relève Equipe West et le président du comité d'organisation Ueli Anken étaient en compagnie de la Fédération française de ski: outre l'équipe suisse, des athlètes de la relève française ainsi que l'équipe de Coupe du monde de combiné emmenée par le champion olympique Jason Lamy Chappuis ont pris le départ. Le leader de l'équipe suisse de combiné nordique Tim Hug a ainsi eu l'occasion de se mesurer à l'élite mondiale de la discipline quatre mois avant le départ des Jeux Olympiques de Sotchi. Avec la médaillée des CM âgée de 18 ans Coline Matter et ses solides coéquipières, les femmes étaient elles aussi bien représentées dans le peloton de départ du saut à ski. La tension était donc garanti!

Athlètes M16 au départ. Pour la première fois, les Championnats suisses de la catégorie M16 ont été intégrés dans le programme des juniors et de l'élite. Samedi, ce sont donc les sauteurs de la catégorie M16 qui ont inauguré ces Championnats suisses dans de bonnes conditions météo. Les sauteurs du combiné nordique et du saut par équipe, par contre, ont littéralement été emportés par le vent: alors que la compétition par équipe n'a pu être évaluée que sur une manche, les épreuves de saut des coureurs de combiné ont dû être reportées au dimanche. Les courses de ski à roulettes du samedi après-midi ont en revanche pu se dérouler comme prévu, mais le départ a eu lieu en ligne puisqu'il manquait les résultats du saut. Dimanche, le dieu de la météo était de nouveau aux côtés des athlètes pour le saut de l'élite et le saut reporté des coureurs de combiné. Les favoris se sont imposés: Simon Ammann et Tim Hug ont pu célébrer leur titre de champion suisse.

Un programme récréatif attrayant. Conjointement avec le sponsor principal Helvetia et les partenaires régionaux, le CO a proposé un vaste programme récréatif à la famille du saut à ski. Le samedi soir, les athlètes, les entraîneurs, les coaches et les sponsors se sont réunis pour une «soirée au lac» à l'hôtel Bellevue le Rocheray. Après un repas exquis, des vidéos tournées par les athlètes eux-mêmes ont été primées et des caricatures de l'ancien sauteur à ski Antoine Guignard ont été vendues aux enchères en faveur de la relève. Cela a donné lieu à une discussion animée et à beaucoup de rires; les Championnats suisses sont en effet l'une des rares occasions où toute la famille du saut à ski peut être réunie. ←

2

3

4

5

LES CHAMPIONNES ET CHAMPIONS SUISSES 2013

Saut à ski M16 (HS60)
1. Kindlimann Lars, ZSV Am Bachtel Wald
2. Hauswirth Sandro, BOSC SC Gstaad
3. Fuchs Manuel, ZSV SC Einsiedeln

Saut à ski juniors (HS118)
1. Birchler Tobias, ZSV SC Einsiedeln
2. Karlen Gabriel, BOSV SC Gstaad
3. Schuler Andreas, ZSV SC Einsiedeln

Saut à ski dames (HS60)
1. Windmüller Bigna, OSSV SSC Toggenburg
2. Windmüller Sabrina, OSSV SSC Toggenburg
3. Zelger Erja, OSSV SC Grabs

Saut à ski élite hommes (HS 118)
1. Ammann Simon, OSSV
2. Deschwanden Gregor, ZSSV
3. Egloff Pascal, OSSV

Saut à ski – compétition par équipe (HS118)
1. ZSV 1: Sommer Pascal, Birchler Tobias, Schuler Andreas, Kälin Pascal
2. OSSV: Windmüller Bigna, Egloff Luca, Egloff Pascal, Ammann Simon
3. Ski Romand: Lacroix Olan, Français Rémi, Berney Guillaume, Anken Olivier

Combiné nordique M16 (HS60)
1. Fuchs Manuel, ZSV SC Einsiedeln
2. Romang Kevin, BOSV SC Gstaad
3. Peter Dominik, ZSV SC Am Bachtel Wald

Combiné nordique élite
1. Hug Tim, SSM
2. Kirchhofer Jan, ZSSV
3. Erichsen Christian, ZSSV

1 **Les coureurs de combiné suisses Christian Erichsen (n° 13), Jan Kirchhofer (n°14) et Tim Hug (n°20) au milieu des champions olympiques français.**

2 **Bigna Windmüller (centre) remporte l'épreuve de saut chez les dames devant sa sœur Sabrina et Erja Zelger.**

3 **Les sauteurs de l'Ostschweizer Skiverband décrochent le titre de l'épreuve par équipe: Tobias Birchler, Andreas Schuler, Pascal Sommer et Pascal Kälin (de g.à d.).**

4 **Podium des sauteurs à ski juniors: Gabriel Karlen, Tobias Birchler et Andreas Schuler (de g. à d.).**

5 **Dans la catégorie élite, Simon Ammann (gauche) et Gregor Deschwanden s'adjugent l'or et l'argent.**

swisscom RAIFFEISEN helvetia ALPIQ Audi SRG SSR

UN HIVER TRÈS ATTENDU SOUS DES TEMPÉRATURES ESTIVALES

Quel sport pratiquent donc les jeunes sportifs de neige pendant l'été? Ils mesurent leurs forces au Viande Suisse Summer Trophy! Les 14 et 15 septembre 2013, les meilleures équipes de cinq des sept courses de sélection régionales ont une nouvelle fois testé leur forme pour l'hiver en participant à la grande finale à Zurich. Pour l'occasion, les représentants du ski-club ZüriLeu avaient concocté dix postes palpitants.

→ **Texte:** Petra Kropf
→ **Photos:** alphafoto.com

Le Viande Suisse Power Parcours: Il s'agit de collecter en équipe le plus de «carnellis» possible en surmontant les obstacles et les bascules.

Biathlon: En effectuant un sprint en pédalo, les jeunes sportifs doivent mériter leurs tirs et faire ensuite preuve du calme requis pour atteindre leur cible.

Bob St. Moritz: On s'y croirait presque: il faut faire en sorte que le bob franchisse la ligne d'arrivée le plus rapidement possible.

Ski Lauberhorn: Si ce n'est pas déjà le cas, on commence ici à se réjouir réellement de voir venir l'hiver: un bâton de relais est transporté en brouette jusqu'au cabanon de départ où l'on chausse ensuite des skis pour dévaler le tapis de neige en direction de l'arrivée.

Pompiers: Il faut jouer du canon à eau pour toucher les balles de tennis le plus rapidement possible.

NBA Basketball: A l'image des superstars américaines, les ballons sont envoyés dans le panier les uns après les autres à l'aide d'un trampoline servant de rampe de lancement.

Racing Monte Carlo: Presque comme à Monte Carlo, le pilote du kart serpente habilement entre les portes; ce sont les membres de l'équipe qui déterminent la vitesse en tirant de toutes leurs forces.

Mur d'escalade Eiger: Tout aussi raide que la paroi nord de l'Eiger, mais avec un atterrissage plus en douceur lors de la chute. Ici, l'enjeu est de venir à bout de la tour d'escalade gonflable le plus de fois possible, chacun son tour.

Crazy BMX: Il faut effectuer un parcours ardu en BMX.

Alpamare: Le temps fort par excellence de ce week-end de finale: le concours de glissade dans le parc aquatique Alpamare. L'équipe gagnante est celle dont les membres ont totalisé le meilleur chrono de glissade.

LE VIANDE SUISSE SUMMER TROPHY EN BREF

Qu'est-ce que le Viande Suisse Summer Trophy?
Une série de compétitions de Swiss-Ski destinée à la relève, dans laquelle des équipes de cinq doivent effectuer différents postes polysportifs. Les meilleures équipes de chaque course de sélection se qualifient pour la finale. L'objectif de la série est de motiver un sportif de neige de la relève à participer par le jeu à un entraînement d'été utile et de le préparer au mieux à une saison d'hiver sans blessure.

Qui peut participer?
Tous les enfants et les jeunes entre 7 et 15 ans. Il faut au moins deux filles dans chaque équipe.

Où se déroulent les différentes compétitions?
Cet été, il y a eu sept courses de sélection: à Leysin, à Herisau, à Ilanz, à Hergiswil, à Orsières, à Siebnen et à Thoune. L'année prochaine, davantage de régions, et en particulier le Tessin, organiseront une manifestation.

Qui organise la série destinée à la relève?
Le Viande Suisse Summer Trophy est organisé par Swiss-Ski en collaboration avec le sponsor principal «Viande Suisse» et les ski-clubs locaux.

Où trouver de plus amples informations?
Sur le site Internet www.viandesuisse-summertrophy.ch

swisscom | RAIFFEISEN | helvetia | ALPIQ | Audi | SRG SSR

esa
erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

ESA – POUR LES CHEFS DE COURSE

Vous aimez vous promener en montagne avec des peaux de phoque sous les skis et vous souhaiteriez guider vous-même des randonnées à ski pour adultes? Dans ce cas, les cours du programme Sport des adultes Suisse esa sont exactement ce qu'il vous faut. Dans le cadre de l'offre esa, Swiss-Ski propose deux cours de ski de randonnée durant l'hiver 2013/2014 qui préparent à la fonction de moniteur pour adultes et complètent ainsi l'offre de Jeunesse et Sport.

→ **Texte:** Petra Kropf
→ **Photo:** Gary Furrer

Tandis que les offres de Jeunesse et Sport sont largement connues et abondamment utilisées, peu de gens connaissent l'existence d'une formation de moniteur de sport pour adultes comme pendant de la formation de moniteur de sport pour enfants et jeunes. Sport des adultes Suisse esa est un programme lancé par la Confédération afin de promouvoir le sport populaire et le sport de loisirs des adultes. L'objectif de l'institution est d'atteindre un standard de qualité homogène dans la formation et le perfectionnement des moniteurs dans les spécialités sportives les plus diverses, et d'assurer le prolongement de l'offre J+S. ←

POUR LE SKI DE RANDONNÉE, SWISS-SKI PROPOSE LES COURS ESA SUIVANTS DURANT L'HIVER 2013/2014:

COURS DE MONITEUR DE SKI DE RANDONNÉE ESA (2 MODULES DE 3 JOURS)

Lieu:	Sargans/Weisstannen
Date:	1ère partie: du 10 au 12 janvier 2014 2e partie: du 7 au 9 février 2014
Coût:	CHF 500.–
Délai d'inscription:	10 décembre 2013
Responsable du cours:	Thomas Good, good-zogg@bluewin.ch
Inscription:	Swiss-Ski, esa, Worbstrasse 52, 3074 Muri/Berne/E-mail: breitensport@swiss-ski.ch/ou via les coaches J+S des clubs

Ce cours s'adresse à tous les adeptes chevronnés de ski de randonnée qui souhaitent diriger des randonnées à ski ou qui exercent déjà une fonction de moniteur. Le cours de moniteur aborde la prévention des avalanches, l'orientation, la technique alpine et d'autres aptitudes propres au ski de randonnée, ainsi que différents aspects du sport des adultes.

La participation à un cours esa de la formation de base permet d'obtenir la reconnaissance de monitrice/moniteur esa. La participation aux modules de perfectionnement permet de mettre à jour ou de réactiver la reconnaissance de monitrice/moniteur esa.

COURS DE SKI DE RANDONNÉE ESA POUR LES DÉBUTANTS ET LES PERSONNES ISSUES D'AUTRES DISCIPLINES

Lieu:	région de Suisse centrale
Date:	du 23 au 24 novembre 2013
Coût:	CHF 170.–
Délai d'inscription:	1er novembre 2013
Responsable du cours:	Thomas Good, good-zogg@bluewin.ch
Inscription:	Swiss-Ski, esa, Worbstrasse 52, 3074 Muri/Berne/E-mail: breitensport@swiss-ski.ch/ou via les coaches J+S des clubs

Les moniteurs de randonnée J+S, les guides de montagne et les professeurs de sports de neige qualifiés ont la possibilité de suivre un cours d'initiation de deux jours et d'obtenir ainsi la qualification de moniteur de sport des adultes par une voie raccourcie.

Plus d'informations sur les offres esa sur www.swiss-ski.ch/fr/formation/sport-des-adultes-esa ou www.erwachsenen-sport.ch/internet/esa/fr/esa.html.

Plus de 80 autres offres de cours et de randonnées sont dès à présent reprises dans la brochure «Outdoor Programme»: www.swiss-ski.ch/fr/sport-de-loisirs/randonnée.

swisscom | RAIFFEISEN | helvetia | ALPIQ | Audi | SRG SSR

COUP D'ENVOI

POUR LE SWISSCOM JUNIOR TEAM 2014

→ **Texte:** Diana Fäh → **Photos:** Swiss-Ski

En été, les professionnels du ski chevronnés ne sont pas les seuls à affûter leurs armes sur les glaciers suisses pour préparer une saison de Coupe du monde fructueuse, le Swisscom Junior Team en fait tout autant. A cette occasion, les espoirs suisses de la relève bénéficient du généreux soutien de Swisscom. En effet, dans le cadre de son projet de promotion «Swisscom Junior Team», le principal sponsor de Swiss-Ski permet depuis de nombreuses années déjà aux jeunes athlètes sélectionnés de s'entraîner dans des conditions idéales et de se préparer de façon professionnelle aux annuels Championnats du monde juniors de ski alpin qui, en 2014, auront lieu à Jasna en Slovaquie.

Le projet d'encouragement de Swisscom porte ses fruits. Au cours des trois dernières années, le Swisscom Junior Team a remporté 26 médailles au total lors de Championnats du monde juniors. La relève suisse a particulièrement brillé à domicile lors des CM 2011 à Crans-Montana où Wendy Holdener (au milieu) et ses coéquipiers ont remporté onze médailles.

A gauche: des visages rayonnants au cours de vitesse de Swisscom à Zermatt.

Au total, quatre cours sur neige Swisscom ont eu lieu en septembre et en octobre. Le cours technique vise principalement à peaufiner les détails techniques sur la base d'analyses de vidéos et d'exercices de correction. Les premières courses chronométrées complètent ce cours et servent de base de comparaison. Noemi Rüesch, championne suisse 2013 de slalom géant, a été enchantée par le cours technique à Saas-Fee. «Le cours technique Swisscom m'a beaucoup aidée à me rapprocher de mon objectif qui consiste à me faire une place en Coupe d'Europe. Nous avions à notre disposition réellement tout ce dont nous avions besoin pour nous entraîner dans des conditions optimales. Les pistes d'entraînement notamment étaient parfaitement préparées», explique l'athlète de 19 ans.

Entraînement avec Ivica Kostelic. Le cours de vitesse quant à lui met principalement l'accent sur l'enchaînement technique dans les disciplines de vitesse. L'entraînement porte sur différents éléments comme la glisse, les virages glissés et les sauts, l'objectif étant d'intégrer ces éléments dans les courses de super-G et de descente. Marc Bonvin, champion suisse junior de slalom géant, fait l'éloge de l'organisation: «Grâce au soutien de Swisscom, nous avons pu nous entraîner sur une piste de descente préparée à la perfection.» Pour Marc, la cerise sur le gâteau a été la présence d'Ivica Kostelic, qui s'est spontanément mis à la disposition du Swisscom Junior Team pour ouvrir la piste. Mais ce n'est pas tout: celui qui a dominé plusieurs fois le classement général de la Coupe du monde de combiné a également disputé quatre courses d'entraînement avec Marc et ses collègues issus de trois centres nationaux de performance (CNP) et du cadre C. «Nous nous sommes surpassés en tentant de le battre», explique Marc Bonvin. Et le jeune Valaisan d'ajouter, non sans fierté, que certains y sont même parvenus: «Je voudrais pouvoir revivre ce moment!»

Franz Hofer, chef de la relève chez Swiss-Ski, dresse lui aussi un bilan positif de ce cours de vitesse. Dans tous les cours, les participants ont pu s'entraîner à un très haut niveau et dans des conditions idéales. Il adresse ses félicitations aux entraîneurs et aux responsables des remontées mécaniques à Zermatt et à Saas-Fee: «Une fois de plus, les entraîneurs et les collaborateurs des remontées mécaniques ont fourni un travail exceptionnel et préparé des pistes d'entraînement à la perfection. Un grand merci à tous!» ←

SPONSOR PRINCIPAL DE SWISS-SKI: SWISSCOM | swissski

«NOUS VOULONS MONTRER QUE LA SUISSE SOUTIENT SES SKIEURS»

Depuis 2001, Swisscom apporte son soutien à Swiss-Ski en tant que sponsor principal. Cet été, l'entreprise a prolongé son partenariat avec la fédération des sports de neige jusqu'en 2018. Swiss-Ski a rencontré Jürg Pauli, responsable marketing chez Swisscom, et l'a invité à parler de son engagement en faveur des sports de neige suisses.

→ **Interview:** Petra Kropf
→ **Photos:** Swisscom

Jürg Pauli, pourquoi Swisscom et Swiss-Ski vont-elles si bien ensemble?
Cela fait onze ans que Swisscom et Swiss-Ski ont conclu un partenariat – et le long terme est particulièrement important dans le domaine du sponsoring. Il ne s'agit pas de tirer profit l'une de l'autre à courte échéance, mais de parcourir le chemin ensemble. Notre collaboration remonte à 2001: après le grounding de Swissair, Swisscom est devenue le sponsor principal de Swiss-Ski. A l'époque, la fédération était en difficulté mais, ensemble, nous avons pu revenir dans la course. Je pense que Swisscom se prête bien aux sports de neige: le ski fait partie de la Suisse au même titre que les montagnes et le chocolat, et Swisscom aussi! Notre réseau permet de réunir toute la Suisse, exactement comme les sports de neige. Sans oublier que les sportifs de neige sont des personnalités très sympathiques et accessibles, faciles à intégrer dans notre communication.

Qu'est-ce qui vous lie personnellement aux sports de neige?
Les sports de neige ont une signification très particulière pour moi et ma famille. Nous possédons un logement de vacances à Lauchernalp et essayons d'aller y passer un week-end chaque fois que nous en avons la possibilité. Etre dans les montagnes et la neige, faire du ski et profiter de la nature. Cela m'aide à me déconnecter, ce qui est important pour moi.

La collaboration entre Swiss-Ski et Swisscom n'a cessé de se développer ces dernières années. En plus des disciplines alpines et nordiques, Swisscom s'engage désormais dans les domaines du snowboard, du freestyle, du télémark ainsi que dans quelques projets de sports de loisirs. Parlez-nous plus en détail de la collaboration dans ces différents domaines?
Ce sont sans nul doute les courses de ski alpin qui sont le plus visibles. Mais nous attachons une grande importance à la durabilité de notre engagement et nous encourageons toutes les disciplines. Nous ne voulons pas seulement profiter de l'élite et l'utiliser pour notre communication. Nous soutenons la relève et le sport de loisirs en connaissance de cause, car notre concept repose sur l'investissement dans l'avenir de la fédération.

JÜRG PAULI

...est responsable marketing chez Swisscom et membre de la direction. Agé de 49 ans, il est père de 3 enfants. Pour lui, le ski est une des plus belles activités de loisirs et il aime tout particulièrement en profiter avec sa famille à Lauchernalp. Sa première idole du ski était Bernhard Russi.

C'est précisément dans le domaine du sport de loisirs que les projets nordiques que nous soutenons ne cessent également de se développer. Je pense notamment aux Swisscom Nordic Days, durant lesquels petits et grands découvrent le ski de fond de manière ludique. Pour cela, nous mettons du matériel ainsi que des moniteurs de ski de fond à la disposition des participants. Cela permet de transmettre le plaisir des sports de neige. Nous soutenons par ailleurs le Dario Cologna Fun Parcours qui fonctionne de manière identique, mais qui a été conçu pour des classes d'écoles. C'est un concept que nous trouvons passionnant et à travers lequel nous intensifierons notre collaboration à l'avenir. Nous voulons avant tout offrir aux enfants et aux jeunes la possibilité de passer une journée sur la neige, que ce soit en ski alpin, en snowboard ou en ski de fond.

Dans le domaine du freeski, Swisscom collabore aux Freeski Open organisés par Swiss-Ski. Nous soutenons en outre le Swisscom Freeski Tour. Il s'agit de différentes compétitions de freeski dans toute la Suisse, qui ont un classement commun et une structure très professionnelle. A Sotchi, nous avons de bonnes chances de décrocher une médaille de freeski pour la Suisse.

Quels autres projets de sports de loisirs pourront compter sur le soutien de Swisscom à l'avenir?
Sous le toit des Swisscom Snow Days, nous encouragerons les différentes activités que Swiss-Ski organise déjà aujourd'hui. Concrètement, nous voulons être présents à chaque fois que des enfants ont l'occasion d'aller sur la neige, poursuivre dans cette voie et développer les projets existants. Les journées «Plaisir de la neige», projet de Swiss-Ski qui permet à des classes d'école de sept villes suisses de passer une journée sur les pistes, en sont un exemple. Notre objectif est de donner la possibilité à 25 000 enfants de vivre cette aventure chaque hiver.

Les stars sont aussi importantes que l'encouragement des sports de loisirs. Les compétitions de Coupe du monde de ski alpin en Suisse sont une plate-forme extraordinaire pour le sport d'élite en Suisse. Allez-vous vous-même à ces manifestations?
Naturellement, les courses de ski dans l'Oberland bernois sont pour nous de vrais temps forts! Pas uniquement parce que c'est là que nous investissons le plus, mais avant tout parce que l'ambiance est exceptionnelle. J'ai une relation particulière avec Wengen. J'y vais à la fois pour skier et pour l'immense fête qui règne au village pendant tout le week-end de courses. L'Après-Ski Party de Swisscom est déjà légendaire... on m'y verra certainement cette saison encore.

Autrement, qu'est-ce qui attend les supporters cet hiver lors des Coupes du monde en Suisse?
Beaucoup de places de podium suisses, de la neige, de la joie et de l'enthousiasme... c'est précisément cet enthousiasme que nous souhaitons raviver. Nous avons développé depuis deux ans le symbole de la cloche et donc de la «fan attitude». Cette année encore, nous voulons montrer que la Suisse soutient ses skieurs, dans les bons jours comme dans les mauvais. Notre cœur bat pour les sports de neige: ce message est symbolisé par un cœur dans la nouvelle campagne Swisscom. Il y aura aussi une nouvelle fois une application. Les gens pourront ainsi s'engager et manifester leur soutien aux sportifs de neige, à Swiss-Ski et à ses athlètes, en Coupe du Monde et évidemment aux Jeux Olympiques de Sotchi.

Récemment a eu lieu la semaine publicitaire de Swiss-Ski à Zermatt, et à cette occasion la mise en œuvre de la nouvelle campagne de Swisscom. Comment cela s'est-il passé?
Nous avons pris énormément de photos et enregistré beaucoup de matériel vidéo. Nous nous limiterons à quelques spots télévisés qui seront principalement destinés à faire la promotion de la nouvelle app «Swiss Heart» que nous lancerons en décembre. Nous avons en outre pris les photos de la nouvelle campagne que nous utiliserons dans différents médias et magazines.

Pouvez-vous déjà nous révéler quelque chose sur la campagne?
Le slogan est «Notre cœur bat pour la Suisse». Il sera mis en images avec un cœur qui bat. Le cœur sur la poitrine des fans comme des athlètes sera l'élément-clé de notre campagne.

L'app cloche de l'hiver passé a été un énorme succès. Quelles réactions a recueilli Swisscom?
Nous avons tout d'abord été extrêmement impressionnés par le nombre de coups de cloche que nous avons pu générer: 733 millions de coups de cloche ont retenti pour l'ensemble des sportifs suisses. Rien qu'avec cela, tout est dit. Le nombre de téléchargements de l'application correspondait à nos objectifs. Mais encore plus important: tout le monde a eu du plaisir à soutenir vigoureusement les athlètes suisses avec l'app cloche! Et nous voulons que cela continue cette saison avec la nouvelle app «Swiss Heart»! ←

La making of de la nouvelle campagne de Swisscom, au sommet du glacier à Zermatt.

Les protagonistes sont relax: Lara Gut...

...et Didier Défago prennent la pose, jusqu'à ce que le dernier cliché soit dans la boîte.

swisscom RAIFFEISEN helvetia ALPIQ Audi SRG SSR

SE MAQUILLER, PRENDRE LA POSE, CHANGER DE TENUE **ET TOUJOURS SOURIRE!**

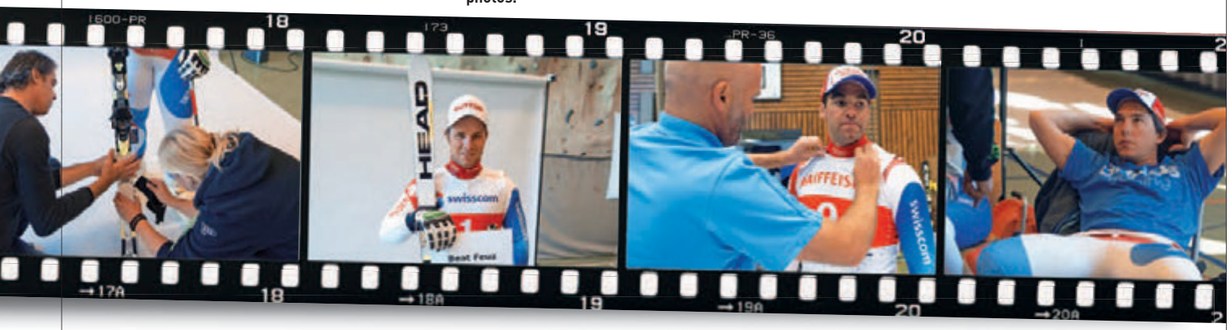
Lorsque toutes les skieuses et tous les skieurs alpins suisses se réunissent à Zermatt en septembre et qu'ils ne skient pas une seule fois, c'est qu'ils sont là pour la semaine publicitaire de Swiss-Ski. Tous les portraits, les photos de groupe et les photos publicitaires pour les sponsors et les partenaires de Swiss-Ski sont réalisés chaque année en automne. Et une fois de plus, avec la même consigne pour tous: un petit sourire!

→ **Texte:** Lorenz Liechti Torre → **Photos:** Keystone

Carlo Janka, Lara Gut et Fränzi Aufdenblatten font une pause pendant l'une des nombreuses séances photo.

Pendant que Fränzi Aufdenblatten se fait maquiller, Justin Murisier est de nouveau prêt en arrière-plan pour les prochaines photos.

Se changer, se maquiller, poser, changer de tenue… et toujours sourire aux photographes.



Pour que les photos soient vraiment réussies, on utilise souvent du ruban adhésif. Beat Feuz se prépare pour les portraits.

Tout doit être parfait: le champion olympique Didier Défago se laisse ajuster le col.

Pause! Carlo Janka tente de se détendre un moment et se fait expliquer ce qui l'attend ensuite.

Dans la Triftbachhalle de Zermatt, plusieurs studios photo ont été installés pour pouvoir réaliser toutes les photos publicitaires de la saison prochaine.

Lara Gut et Beat Feuz.

Le numéro de dossard est-il bien placé? Suis-je au bon endroit? Les photographes et les commanditaires des photos sont heureusement toujours là pour donner des instructions et apporter leur aide.

Les rires sont aussi au rendez-vous. Pour les photos d'équipe, il faut être très patient avant que tout soit parfait et que tout le monde soit prêt.

swisscom | RAIFFEISEN | helvetia | ALPIQ | Audi | SRG SSR

Photo: Harald Benseltin

LA PHOTO DU MOIS:

Les coureuses suisses de snowboardcross en train de se détendre dans le bain d'eau glacée du lac Wanaka (Nouvelle-Zélande). Debbie Pleisch, Sandra Gerber et Simona Meiler ont bien mérité un peu de fraîcheur après une unité d'entraînement intense…

OUTDOOR PROGRAMME: PLUS DE 80 OFFRES D'ACTIVITÉS D'EXTÉRIEUR VOUS ATTENDENT!

Des semaines de ski de randonnée, des randonnées en raquettes et en haute montagne, des journées de freeride, des cours J+S et esa ainsi que des camps d'escalade: Swiss-Ski et les associations régionales ont rassemblé pour vous plus de 80 offres dans l'Outdoor Programme de la saison 2013/2014. Demandez gratuitement la brochure auprès de Swiss-Ski, Worbstrasse 52, 3074 Muri/Berne (merci de joindre une enveloppe-réponse affranchie) ou par e-mail à l'adresse breitensport@swiss-ski.ch. En outre, vous pouvez trouver l'intégralité du programme en format PDF sur le site www.swiss-ski.ch/fr/sport-de-loisirs/randonnee.
P.-S.: en tant que membre de Swiss-Ski, vous profitez d'importants rabais sur toutes les activités!

JUSKILA 2014: L'ATTENTE SERA ENFIN TERMINÉE

Bientôt nous connaîtrons les noms des petites chanceuses et petits chanceux ayant obtenu l'une des places tant convoitées pour le camp de ski de la jeunesse suisse «Juskila» 2014. Chaque année, Swiss-Ski et ses partenaires invitent gratuitement 600 jeunes de 13 et 14 ans à participer au plus grand camp de sports de neige J+S de Suisse du 2 au 9 janvier à Lenk (BE). Classés par canton, les participants sont tirés au sort parmi les nombreuses inscriptions. Les prétendantes et prétendants originaires du canton de St-Gall, qui assure le parrainage cette année et soutient le Juskila avec une plus grande contribution financière, seront tirés au sort le 9 novembre 2013 lors d'un événement promotionnel spécial organisé au Säntispark à Abtwil. Les retardataires auront également encore la possibilité de s'inscrire: **le dernier délai d'inscription est fixé au 31 octobre 2013.** Sont habilités à participer tous les jeunes nés en 1999 et 2000, domiciliés en Suisse ou dans la principauté du Liechtenstein, et qui n'ont encore jamais participé au camp de ski de la jeunesse. Vous trouverez les formulaires d'inscription sur www.juskila.ch.

FOURNISSEUR DE SWISS-SKI: LE CEO DE DESCENTE EN VISITE EN SUISSE

Depuis 1979, Swiss-Ski peut compter sur la tenue de ski de Descente. Le fournisseur officiel de Swiss-Ski a maintenant un nouveau président: Masatoshi Ishimoto. Ce membre de longue date de la direction est le petit-fils du légendaire fondateur de la société Descente, qui figure aujourd'hui parmi les plus grands spécialistes du vêtement de sport en Asie, avec un chiffre d'affaires de près de 1 milliard de dollars et un effectif de 1600 collaborateurs. A l'occasion d'une courte visite automnale, Masatoshi Ishimoto a récemment rencontré en personne ses principaux partenaires européens. Swiss-Ski remercie chaleureusement le nouveau CEO de Descente de sa visite et lui souhaite la bienvenue dans la famille des sports de neige!

MUSÉE SUISSE DU SPORT: EXPOSITION SPÉCIALE «YOUR CHOICE!»

A l'occasion du 50e anniversaire du centre sportif national de la jeunesse de Tenero (TI), le Musée suisse du sport a organisé un événement tout à fait spécial. Le thème de l'exposition organisée sur le site sportif de Tenero est le taux d'abandon des jeunes sportives et sportifs suisses. Au moyen d'une application, qui peut être téléchargée gratuitement, les visiteurs revivent différentes situations dans lesquelles de célèbres sportifs suisses ont dû prendre des décisions difficiles. Ils peuvent ainsi comparer le choix de ces derniers avec la décision qu'ils auraient eux-mêmes prise. Au sein de la famille des sports de neige, Elias Ambühl et Dario Cologna sont représentés. L'exposition sera accessible gratuitement au public jusqu'au 31 janvier 2013. Vous trouverez d'autres informations sur http://yourchoice.cstenero.ch

swissski
swiss olympic | MEMBER
Sponsor Principal Swiss Ski
swisscom
Sponsors Swiss-Ski
RAIFFEISEN | helvetia | ALPIQ
Automobiles
Audi
Partenaires
rivella | OCHSNER SPORT | PIRELLI | Emmi | SAMSUNG
Partenaires d'Événements
MIGROS | oerlikon
Official Broadcaster
SRG SSR
Partenaire media
SCHWEIZER ILLUSTRIERTE
Swiss Ski Pool
DESCENTE
Fournisseurs
Burgerstein | Ovomaltine | RICOH SCHWEIZ AG | DruckEinfach.ch | RUAG | Hilti | Ferienverein
Donateurs
Crystal Club | Stiftung zur Förderung des Alpinen Sports

SOUS LA LOUPE

Carlo Janka

Né en 1986,
équipe nationale
Il veut obtenir de meilleurs résultats en descente, en super G et au combiné.

Rudi Huber

Nouveau chef alpin
Il veut apporter le calme dans l'équipe masculine et motiver les athlètes à plus de stabilité.

Justin Murisier

Né en 1992, cadre B
Le technicien est de retour après deux ans de pause pour cause de blessure.

Piste libre

POUR LE TURNAROUND

→ **Texte:** Richard Hegglin
→ **Photos:** Ldd., Composing: B&S

Le dernier weekend d'octobre, la nouvelle saison de la Coupe du monde de ski débutera par deux slaloms géants à Sölden. Trois semaines plus tard auront lieu deux slaloms spéciaux à Levi (Fi) puis à fin novembre, les athlètes se retrouveront à Lake Louise (hommes) et à Beaver Creek (femmes) pour les premières courses de descente – les pistes sont libres pour le «turnaround».

Longtemps, le président de Swiss-Ski Urs Lehmann avait évité le mot «crise» en parlant de l'équipe hommes, préférant parler d'une «baisse». Lors de l'AG de Swiss-Ski à Crans-Montana – site symbolique du plus grand triomphe du ski suisse avec en tout 14 médailles remportées – il ne pouvait plus éviter de thématiser la «crise nationale du ski». Cela non sans faire une promesse: «Nous faisons tout notre possible pour renouer avec les succès passés.»

La tâche herculéenne de ramener l'équipe à un tel niveau repose sur les épaules du nouveau chef de l'équipe hommes Walter Hlebayna avec le soutien de ses concitoyens Rudi Huber (chef alpin) et Walter Hubmann (chef descente). C'est avec une combinaison d'acteurs clés symbolisant la performance autrichienne et le savoir-faire valaisan que ce travail de galérien est entrepris. «Nous avons un bon mélange d'étrangers expérimentés et de jeunes entraîneurs suisses innovants», se réjouit le chef entraîneur Hlebayna en faisant allusion à la méthode peu conventionnelle que ceux-ci ont élaboré.

Vers le succès avec de nouvelles méthodes. Ainsi, sur le glacier de Théodule au-dessus de Zermatt, l'on pouvait s'étonner de voir des skieurs compétiteurs s'élancer entre les piquets munis de bandes élastiques et de ballons. L'ancien compétiteur Didier Plaschy les suivait caméra en main. «Les bandes élastiques influencent les positions avant, centrale et arrière», explique Hlebayna, «ce qui influe sur la position du ski intérieur et sur la prise de carre de la jambe intérieure.» Des questions?

Sous la coupe du «bricoleur» Plaschi et des deux entraîneurs de groupe Jörg Roten et Steve Locher, une nouvelle génération de skieurs émerge laquelle devrait être en mesure – au plus tard lors des Championnats du monde de 2017 à Saint-Moritz – de réitérer le triomphe de 1987 à Crans-Montana. En slalom géant, les espoirs reposent sur des talents comme Gino Caviezel, Manuel Pleisch ou Thomas Tumler. D'autres sont en réserve et attendent leur chance. En slalom spécial, Luca Aerni, Ramon Zenhäusern et Daniel Yule ont déjà livré un échantillon de leur savoir-faire la saison passée. Et puis deux autres anciens porteurs d'espoir «millésime» 1991 sont de retour: Justin Murisier (après deux ans d'absence pour cause de blessure) et Reto Schmidiger (après une période de creux et de doute).

Dans les disciplines de vitesse, les meilleurs résultats obtenus l'an passé furent les deux 10e places de Didier Défago (descente) et de Patrick Küng (super G) – un bilan à oublier. Lors de la finale de Coupe du monde à Lenzerheide, une première s'annonçait avec aucun Suisse ne figurant sur la liste de départ de la descente, la 433e édition. Personne ne s'était qualifié. Comme l'on sait, la descente fut annulée . . .

Expliquer la crise. A quoi cela pouvait-il bien tenir? Les nouveaux chefs ont tenté de trouver des réponses mais n'en ont pas trouvé d'autres que celles de leurs prédécesseurs: «C'était un enchaînement de circonstances négatives», dit Hlebayna. «L'équipe s'est vite retrouvée dans une spirale négative qui s'est malheureusement accentuée.» Mais il ajoute: «De manière générale nous avons des skieurs capables de défier la concurrence. Et avec Ralph Weber et Nils Mani, nous avons tout de même deux champions du monde junior au sein du cadre.»

Un manque présumé a été rectifié dès la fin de la saison passée: la capacité de

phenix
www.phenixski.com
Aksel Lund Svindal
Norwegian Alpine Ski Racer

Marc Gisin

Né en 1988, cadre B
Le descendeur talentueux d'Engelberg promet quelques surprises.

Gino Caviezel

Né en 1992, cadre B
Le Grison porteur d'espoir veut assurer des points en slalom géant.

Luca Aerni

Né en 1997, cadre A
Le spécialiste du slalom est motivé à bloc pour livrer de bons résultats cet hiver.

glisse. Durant des jours, les Suisses ont dévalé les pistes de neige printanière à vitesse grand V. «Sous le terme de glisse», explique le chef alpins Rudi Huber, «nous entendons la glisse en ligne droite, la glisse dans des passages légèrement en dévers et la glisse dans des courbes faciles. On ne s'imagine pas comment, à une vitesse de 120 km/h, l'on peut vite gagner quelques dixièmes de seconde sur un passage de 20 secondes – que ce soit à travers la position du skieur, le réglage des chaussures ou le tuning du matériel.»

Après une analyse approfondie, selon Huber, l'on s'est rendu à l'évidence qu'il y avait encore beaucoup à faire dans ce domaine. «Cela a été un peu délaissé par le passé. Les athlètes nous l'ont d'ailleurs confirmé. Ce n'est pas un reproche. L'on a simplement mis davantage l'accent sur l'aspect technique que sur l'aspect glisse, mais l'un ne va pas sans l'autre.»

Fignolage en soufflerie. Dans la soufflerie de la RUAG à Emmen (toute l'équipe) et celle d'Audi à Ingolstadt (seulement Feuz, Défago et Co.), les pilotes ont fignolé les détails en rapport à l'aérodynamique qui avaient souvent irrité l'hiver dernier. «A Emmen, il s'agissait de la position et à Ingolstadt, le matériel était au centre de l'intérêt, autrement dit les combinaisons», dit Huber.

Pour cet exercice, l'on a même réactivé l'ancien champion Franz Heinzer après 20 ans. Et il était d'emblée le meilleur, en soufflerie s'entend. «De tels tests sont importants pour ôter toute incertitude», explique celui-ci. «Le doute s'installe rapidement lorsque les choses ne vont pas comme prévu. Et ce doute concerne tous les facteurs. La combinaison est souvent trop vite montrée du doigt. Or à ce niveau nous sommes très bien servis et, comparé à d'autres, de classe mondiale.» Malgré cette confiance et un grand engagement, la saison 20013/14 suscite de nombreux points d'interrogation.

→ Comment se porte Beat Feuz? Peut-il raccrocher à sa forme d'avant sa blessure? Sera-t-il déjà prêt pour Lake Louis? «Je ne veux pas me fixer de résultats à atteindre», dit celui-ci. Le vainqueur de la répétition générale en vue des JO de Sotchi s'estime déjà heureux de pouvoir faire son comeback sans ressentir de troubles.

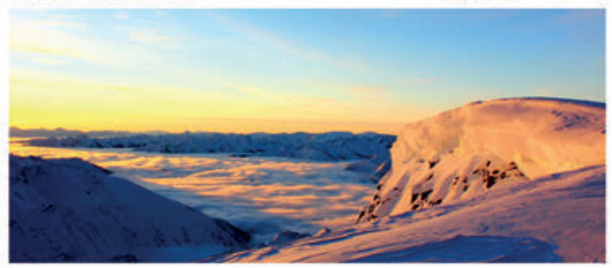
→ Et Carlo Janka? Le champion olympique en slalom géant reste une icône. Mais il renonce au slalom géant d'ouverture de la Coupe du monde à Sölden et peut-être même à la descente olympique, se retrouvant loin derrière sur la liste de départ. «J'espère davantage de la descente, du super G et du combiné», dit Janka qui a obtenu la seule place de podium l'an passé en terminant 3e du combiné de Wengen.

→ De quoi Didier Défago est-il encore capable? «C'est ma dernière saison», annonce le champion olympique de descente et double vainqueur Wengen/Kitzbühel en 2009. Il a 37 ans – l'âge de Didier Cuche à son meilleur niveau! Et Didier Défago semble motivé à bloc.

→ Silvan Zurbriggen peut-il renouer avec le succès? Le troisième médaillé olympique outre Janka et Défago a changé ce printemps de Rossignol à Head. «Pour moi c'est une grande bouffée de motivation», se réjouit Zurbriggen après deux années difficiles.

Ces quatre athlètes forment actuellement l'équipe nationale. Celle-ci n'a jamais été aussi petite. Tous assurent s'être bien entraînés. Hlebayna insiste: «Nous ne voulons pas seulement bien skier, nous voulons être rapides.» ←

CMH HELI SKIING



Soirées d'information CMH
29.10.13 – Genève 19h30
30.10.13 – St-Légier s/Vevey 19h30
31.11.13 – Tessin 19h30

Informations et réservations
Grand-Rue 98
CH-1820 Montreux
F +41 (0)21 966 44 11
T +41 (0)21 966 44 19
cmh@voyageplan.ch
www.voyageplan.ch

voyageplan le spécialiste

ÉQUIPEMENT

→ **Texte:** Joseph Weibel
→ **Photos:** Ldd.

GÖLÄ

CHAUSSE DES SKIS POUR ENFANTS

Quiconque goûte aux joies du ski dès l'enfance continue généralement de pratiquer ce sport à l'âge adulte. C'est donc la joie chez les jeunes lorsque des skis spéciaux pour enfants sont sur le marché. Pour les tout-petits, les skis étaient jusqu'à présent plutôt difficiles à trouver. Cet hiver, Blizzard lance un nouveau ski pour enfants – et pas n'importe lequel!

Le ski porte le nom de «Papagallo & Gollo». Le nom repose sur un livre audio à grand succès. Derrière ce livre se cache le célèbre musicien de rock alémanique «Gölä», soutenu dans sa démarche par l'auteur Thomas J. Gyger. Et cette année, c'est déjà le septième livre audio Papagallo & Gollo à être publié. L'histoire tourne autour des sports d'hiver, cela va de soi. Les six premières éditions furent un succès et vendues à 85 000 exemplaires.

De 70 à 120 cm. «Au début, il n'était pas encore question d'un ski pour enfants», dit Thomas J. Gyger. A l'occasion d'un événement réservé à la clientèle, il rencontra le responsable des ventes du fabriquant Blizzard Christian Müller. «La suite, vous la connaissez», dit-il en souriant. Quoi de plus naturel que de prolonger l'histoire par la création d'un «véritable» ski pour enfants. Ainsi les concepteurs de chez Blizzard se sont attelés à la tâche et ont développé un ski réellement pensé et conçu pour les enfants. Evidemment, le design se rapporte au livre audio de Gölä et de Gyger. C'est un ski légèrement taillé et disponible dans les longueurs de 70 à 120 cm (par pas de 10 cm). Christian Müller plaisante: «Je suis peut-être l'un des rares dans l'entreprise à ne pas avoir d'enfants et pourtant ce projet m'a immédiatement fasciné». C'est une idée un peu folle, mais qui prend déjà pied également en Allemagne et en Autriche. A la dernière ISPO à Munich, Müller n'a pu présenter qu'un poster représentant le nouveau ski pour enfants.

En parfaite harmonie. Blizzard, comme le fabricant de chaussures Lowa, fait partie du groupe italien Tecnica (entre autres également Nordica, Rollerblade, Moonboots). «C'est là que nous avons trouvé les ressources nécessaires nous permettant de réaliser ce projet un peu particulier en un laps de temps relativement court», dit Müller. En particulier parce que l'un (le livre audio) n'a en fait rien à voir avec l'autre (le ski), mais en raison des circonstances particulières, les deux harmonisent parfaitement pour la commercialisation. Le nouveau livre qui porte le titre «Eiger, Mönch & Jungfrau» est paru à la mi-octobre. Le ski quant à lui est disponible dans les magasins spécialisés depuis septembre déjà. ←

Gollo et Papagallo, les deux protagonistes du livre audio pour enfants avec Christian Müller, directeur des ventes chez Blizzard.

PAPAGALLO & GOLLO – LE SKI

Longueurs: 70–120 cm
(par pas de 10 cm).
Lignes de cotes: 105/68/93
Rayon: 8 mètres (120 cm)
Prix indicatif: CHF 229.–
(y compris fixations Marker)

Le nouveau ski pour enfants est également doté d'un système IQ. C'est-à-dire: les fixations sont montées sans aucune vis. Le système de rail IQ transmet les appuis de manière optimale sur la carre et grâce au montage des fixations sans vis gênantes, le ski présente un flex élevé.

PAPAGALLO & GOLLO – LE LIVRE

Le chanteur de rock alémanique Gölä et le producteur J. Gyger présentent leur nouveau livre audio pour enfants avec de nombreuses illustrations étonnantes et un CD divertissant. La septième édition sous le titre «Eiger, Mönch & Jungfrau» est précédée de six autres livres vendus à plus de 80 000 exemplaires.

Parmi les orateurs, l'on reconnait des voix célèbres: Gölä, Melanie Oesch, Tanja Frieden et Kilian Wenger. L'équipe productrice du nouveau livre audio a été très activement soutenue par les remontées mécaniques «Jungfraubahnen».

Le livre peut être commandé directement auprès de l'éditeur (Papagallo & Gollo GmbH, Hofstettenstrasse 3, 3600 Thun, info@papagallo-gollo.com) ou acheté en librairie.

ÉQUIPEMENT

UNE ENTREPRISE DE TRADITION ET D'ÉMOTIONS

Alois Rohrmoser:

Il la fondé la dernière et plus jeune fabrique de ski d'Autriche. Et il a souvent eu une longueur d'avance sur ses concurrents. Le charron de profession a démarré l'entreprise Atomic il y a 68 ans. Depuis 1994, l'ancienne entreprise familiale appartient au groupe finlandais Amer. Mais l'esprit de pionnier et la fidélité des employés envers l'entreprise sont restés intacts. Un voyage dans le temps avec de nombreux intervenants.

→ **Texte:** Joseph Weibel
→ **Photos:** Joseph Weibel, Ldd

ÉQUIPEMENT

Ce sont les pionniers du ski proprement dit: Josef Fischer, fondateur de la fabrique de skis du même nom en 1924. De même qu'Anton Kästle. En 1945, le menuisier Anton Arnsteiner se lançait à son tour dans la fabrication de skis avec son entreprise Blizzard. Tous étaient de grands seigneurs, de véritables patrons.

De 40 à 800 000 paires de skis. Alois Rohrmoser était l'un d'entre eux. Il est né à Wagrain dans le Land de Salzbourg en Autriche. L'aventure a commencé par la production de 40 paires de skis par an. C'était l'époque où le ski devenait de plus en plus populaire. Deux ans plus tard, la production atteignait déjà 2000 paires de skis. La marque Atomic est devenue un label célèbre aujourd'hui dans le monde entier. Lors de la grande crise du ski du début au milieu des années 90, les entreprises de ski florissantes commencèrent à battre de l'aile. En 1994, le fondateur d'Atomic Rohrmoser fut poussé dans l'insolvabilité par les banques. L'entreprise et l'avenir des employés étaient menacés. Deux ans auparavant seulement, pas moins de 800 000 paires de skis, 200 000 fixations, 700 000 bâtons de ski et 450 000 paires de chaussures de ski par année quittaient l'usine d'Altenmarkt im Pongau. Mondialement, environ 1400 personnes travaillaient pour le fabricant de skis autrichien. La reprise par le groupe Amer en 1994 signifia le sauvetage pour la marque Atomic. La success-story pouvait se poursuivre.

Une fois Atomic–toujours Atomic. C'est comme un fil rouge. Quiconque se retrouve une fois incorporé dans l'entreprise lui reste fidèle. Prenons l'exemple du CEO actuel Wolfgang Mayrhofer. Il a débuté chez Atomic il y a 25 ans et se retrouve à sa tête depuis cinq ans. Ou Gerhard Gappmaier (43) qui fut entre autres préparateur de Franz Heinzer et qui est aujourd'hui Product Manager chez Atomic. De même que Jason Roe (42) qui rejoignit l'entreprise en 1988. C'est par amour pour une femme qu'il s'installa à Altenmarkt. Le Canadien d'origine et ingénieur de formation travaille dans le développement des chaussures de ski, depuis sept ans au poste de Business Unit Manager Boots. Franz Heinzer, le compétiteur à grands succès, opta pour la marque Atomic en 1985. L'actuel entraineur de la relève chez Swiss-Ski est resté fidèle à la marque jusqu'à aujourd'hui. Pareil pour Michael Walchhofer. Il décrocha le titre de champion du monde de descente en 2003 à Saint-Moritz. Jusqu'à aujourd'hui, c'est le dernier Autrichien à avoir décroché ce titre tant convoité. L'homme d'aujourd'hui 38 ans dit avoir pratiquement grandi avec la marque Atomic. Leon Hirscher, le «petit» frère du «grand» Marcel Hirscher apprend le métier de fabricant de skis chez Atomic. A 16 ans seulement il dit déjà: je ne vais sans doute jamais travailler pour un autre fabricant de skis. Une fois Atomic – toujours Atomic semble-t-il.

De la tête aux pieds. Alois Rohrmoser, le fondateur, a sans doute donné un fort exemple pour que ce phénomène puisse se perpétuer jusqu'à nos jours. C'était un amoureux de sa patrie et surtout un skieur passionné. Logiquement, le charron de profession était appelé à fabriquer des skis. Et pas seulement. Dès 1982 déjà, il élargit l'assortiment par des bâtons de ski. Plus tard il racheta le fabricant de fixations allemand «ess» et avec la reprise de la marque de chaussures de ski Koflach, l'offre «de la tête aux pieds» était parfaite. A cela vint s'ajouter la production de propres masques, casques et protecteurs. «Au salon international des sports ISPO à Munich, Atomic présentera l'an prochain sa propre ligne de vêtements de ski», dit le CEO Wolfgang Mayrhofer. Depuis longtemps, Atomic est devenu un équipementier complet – avec en plus beaucoup de succès. D'autre part quatre marques de skis sont à présent réunies sous le même toit: tout d'abord Dynamic (1977), puis Volant (2004) et dernièrement Salomon. Le fabricant de skis français avait d'abord été repris par Adidas puis fut cédé au groupe Amer à la fin de 2005. Jusqu'en 2005, Alois Rohrmoser eut encore la chance de vivre la renaissance de son ancienne entreprise. Durant une course de ski qu'il suivait depuis chez lui, Alois Wagrain succomba à une crise cardiaque. Jusqu'au bout il a vécu pour et avec le sport de glisse.

Le freeski est tendance. Un homme qui a encore connu le patron personnellement est le Product Manager Gerhard Gappmaier. Il est entré dans l'entreprise en 1988. Il se souvient encore du choc créé par la vague massive de licenciements de 1994 suite à la déclaration de faillite d'Atomic. A l'époque il travaillait au département du développement. «Suite à la reprise par le groupe Amer, une certaine nervosité était palpable parmi les employés, ne sachant pas où cette aventure allait les mener.» Aujourd'hui, presque 20 ans plus tard, Gerhard Gappmaier sait que la voie empruntée alors était la bonne. «Alois Rohrmoser nous a appris à avoir toujours un petit pas d'avance sur le temps présent et comment inventer des technologies innovantes.» Cette recherche n'a pas toujours mené au succès. L'époque où l'on sortait une technologie du chapeau comme par magie est révolue depuis longtemps. «Une technologie n'est pas le résultat d'un travail de développement idéaliste et théoricien. Elle doit avant tout répondre aux attentes de la clientèle. Savoir reconnaitre ces attentes à temps, c'est là où réside l'art de progresser.» Et où mène l'aventure actuellement? «La tendance dans le domaine du freeski se poursuit. Les skis très larges devraient toutefois connaitre une légère cure d'amincissement. D'autre part le design et les couleurs sont devenus un élément de plus en plus central dans le travail de développement et le finish des skis», dit Gappmaier.

«Un contemporain amical.» Même si Atomic a un peu relâché au niveau du sport de compétition, les traces de l'énorme engagement passé restent encore bien présentent. Cela se ressent également chez l'ancien préparateur Gerhard Gappmaier. Il fait l'éloge de Franz Heinzer dont il s'est occupé dans les années 80. «Un contemporain très agréable et amical qui s'est toujours montré extrêmement serviable.» Il l'a connu comme un sportif droit et franc, doté d'une grande ambition. «Sans celle-ci il ne serait jamais parvenu aussi loin.» Aujourd'hui, Gappmaier ne voudrait plus échanger son travail actuel contre celui d'un préparateur de skis. «Tout est devenu bien plus compliqué. La thématique reste certes la même, mais elle devient de plus en plus pointue. Jusqu'au milieu des années 90, le facteur du plaisir à la tâche dominait encore. Aujourd'hui c'est bien moins le cas d'après ce que j'entends autour de moi.»

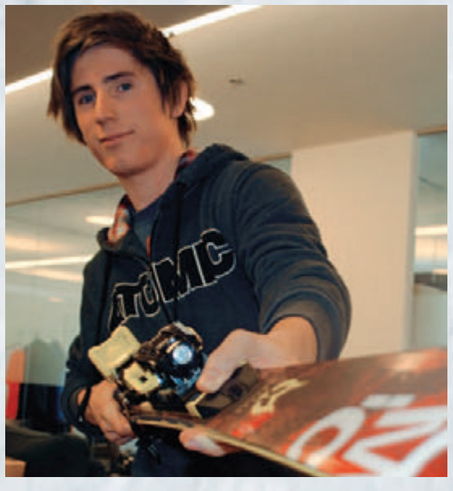
Reste encore une question à l'ancien ingénieur du développement. Quelle est la longévité d'un ski? Gerhard Gappmaier sourit à nouveau: «Si je regarde autour de moi sur les pistes, je dirais qu'un ski doit durer de 15 à 20 ans. Le potentiel est donc encore assez grand», plaisante-t-il. Selon lui, un ski de compétition doit en général être changé tous les deux à trois ans. Des pièces de rechange comme pour les voitures n'existent que rarement en sport de pointe. Dans les magasins de location également, la durée de vie d'un ski est de deux à trois ans.

«Atomic convient parfaitement aux Hirscher.» Il a 16 ans, est éloquent et déjà persuadé de ne probablement jamais travailler pour un autre fabricant de skis: Leon Hirscher, petit frère de Marcel Hirscher, incontestablement l'un des meilleurs skieurs du monde actuels. Leon est en première année d'apprentissage et n'est pas avare de mots: «Ma vie a toujours tourné autour du sport de glisse. Quiconque est fan de ski et intéressé par la technique rêve un jour de devenir fabricant de skis.» Il n'a pas eu la chance d'emprunter le pas à son frère. Une maladie au bassin à l'âge de six ans lui a interdit la pratique du ski durant trois ans. Mais il n'exclue pas à l'avenir d'être actif en bord de piste pour le Cirque blanc. Il est ouvert, comme son père le lui a appris. Celui-ci était professeur de ski et a géré un domaine skiable. A présent il s'occupe du management de Marcel. «Il a même travaillé un temps comme bucheron en Suisse et, durant 20 ans en été, il était gardien de cabane sur un alpage.»

Leon a une bonne relation avec son frère célèbre. Lorsqu'il était à l'école, il

Gerhard Gappmaier était autrefois le préparateur de skis de Franz Heinzer et est aujourd'hui Product Manager chez Atomic.

Jason Roe – un Canadien installé à Altenmarkt par amour – est aujourd'hui Business Unit Manager Boots chez Atomic.



Leon Hirscher est le petit frère de Marcel Hirscher et apprend le métier de constructeur de skis chez Atomic.

BRÈVES QUESTIONS

Silvan Nideröst, vous êtes le Commercial Manager Suisse d'Atomic. Qu'est-ce qui fait la particularité de votre travail?
Silvan Nideröst: le fait que notre équipe d'Atomic Suisse s'engage jour après jour avec un enthousiasme sans bornes pour la marque. Toujours avec le but primaire de positionner le client au centre de l'intérêt et de le satisfaire.

Avant votre engagement, vous avez travaillé pour une marque nationale en sport du ski. A présent vous travaillez pour un groupe international important. Le changement a-t-il été grand?
J'ai été très surpris de voir quelle influence nous avons sur la structuration de l'assortiment au siège principal. Toutes les décisions importantes sont discutées avec les pays concernés et en plus les attentes individuelles suisses sont mises en pratique de manière professionnelle.

l'accompagnait parfois à l'entraînement d'été sur le glacier, la plupart du temps à Zermatt. Et pourquoi a-t-il choisi le fabricant Atomic pour son apprentissage. Peut-être parce que l'usine n'est qu'à 20 minutes de son domicile? Leon Hischer dit: «Atomic convient parfaitement aux Hirscher. Et je ne pourrais pas m'imaginer travaillant pour une autre entreprise.»

De Whistler Mountain à Altenmarkt. Il y a dix ans à présent que le Canadien Jason Roe (42) travaille dans la région de Flachau en Autriche, bien loin de son pays natal. Avant cela il était professeur de ski à Whistler Mountain. Comme souvent dans la vie, c'est l'amour qui l'a amené ici. Son épouse est originaire de Wagrain. Il l'a connu alors qu'elle était professeur de ski dans son école à Whistler Mountain. En l'an 2000 ils ont passé leurs premières vacances communes en Europe et, entre autres, visité l'usine d'Atomic. «L'oncle et le frère de mon épouse travaillent à l'usine.» Il a vite flirté avec l'idée de travailler pour cette entreprise. En tant qu'ingénieur de formation, il a débuté dans le secteur du développement des chaussures de ski il y a dix ans et a dirigé entre autres la réalisation du modèle à succès Hawks. «Avec cette chaussure nous avons réalisé une percée. Au début, lors du changement de Koflach à Atomic, il y a eu des problèmes de réglage au niveau de l'embauchoir. Le département des chaussures, relativement petit au début, a vu son personnel augmenter au fil du temps.» Suivant la philosophie d'Atomic, Jason Roe veut toujours avoir une longueur d'avance en ce qui concerne les chaussures également. Mais existe-t-il encore des possibilités de développement? «La chaussure de ski peut devenir encore plus confortable, surtout lors de la marche», dit-il. Pour cela il faut encore un meilleur ajustement au pied, un bon fitting et le produit entier doit être d'une seule coulée.

Jason Roe parle relativement bien l'allemand. A la maison, il parle un mélange avec ses enfants. Parfois l'anglais, parfois l'allemand. Sa nouvelle patrie d'adoption lui plait. Qu'y a-t-il de différent par rapport au Canada? «Nous avons de plus hautes montagnes», dit-il en riant. «Et puis en Autriche, on ne peut pas encore payer partout à l'aide d'une carte de crédit.» Ce qui le fascine avant tout c'est l'incroyable engouement des Autrichiens pour le sport du ski en général et pour leurs stars en particulier. «Ici, les skieurs de pointe sont considérés comme des héros. Cela se ressent clairement. En Autriche, les sportifs à succès jouent un rôle tout à fait particulier. Au Canada nous en sommes encore bien loin.» ←

ATOMIC: LES CHIFFRES

Atomic International produit annuellement 550 000 paires de skis alpins et 250 000 paires de skis nordiques. Au site d'Altenmarkt en Autriche travaillent actuellement 950 personnes. Le siège suisse est situé à Hagendorn dans le canton de Zoug. Là sont aussi situées les autres filiales du groupe Amer: Salomon, Wilson, Suunto Precor, Dynamic et Volant. Atomic Suisse emploie douze personnes et est, selon l'institut d'étude de marché GfK, numéro 1 en Suisse. Le Commercial Manager d'Atomic Suisse est Silvan Nideröst.

LES INTERVIEWS

MICHAEL WALCHHOFER: «JE SUIS UN ATOMIC-KID»

Il n'est certes pas né avec des skis Atomic aux pieds, mais il a grandi avec. Snowactive a rencontré le champion du monde de descente de 2003 qui totalise 19 victoires en Coupe du monde dans son hôtel à Zauchensee.

Michael Walchhofer, votre retrait ne date que de deux ans. Et vous êtes resté fidèle à la marque Atomic jusqu'à la fin. Cela ne frôle-t-il pas le patriotisme local exagéré?
Michael Walchhofer: je suis devenu skieur de compétition parce que, passionné de vitesse, j'aime être plus rapide que les autres. Et là, le matériel joue un rôle important. J'ai constaté que les skis Atomic ne craignaient aucune concurrence peu importe les conditions. Et puis bien sûr, je connais beaucoup de personnes qui, directement ou indirectement, ont à faire avec l'entreprise. Cela crée des liens forts.

Vous avez même résisté à l'offre de Head?
J'ai en effet reçu des offres alléchantes qui exigeaient une phase de réflexion... aujourd'hui, je suis heureux d'avoir refusé ces offres. Et actuellement encore, Atomic me sollicite de temps en temps. Surtout pour des questions de matériel concernant Benjamin Raich.

Quand avez-vous réalisé pour la première fois que vous pourriez battre tout le monde avec ces skis?
Au plus tard en 1984, lorsque Bill Johnson a obtenu la médaille d'or en descente aux Jeux Olympiques d'hiver de Sarajevo avec ses skis Atomic.

Avec vous, c'est aussi le dernier champion du monde de descente autrichien qui s'est retiré.
Oui, malheureusement. Il serait beau d'avoir à nouveau un vainqueur autrichien dans la discipline reine. Le fait déterminant a été également le retrait, avant ou après moi, de la vieille garde

comme Fritz Strobl, Hannes Trinkl, Hermann Maier, Hans Knauss ou Stefan Eberharter. J'étais parmi les derniers de cette génération.

L'on dit que les Autrichiens en particulier exercent une trop grande pression sur leurs skieurs.
Je trouve la discussion concernant la pression exercée inutile. Chez nous, les médias consacrent une grande attention au sport du ski, c'est un fait. En tant qu'athlète, l'on peut se sentir écrasé par cette charge ou au contraire davantage motivé. Il est possible également, en raison de cette grande pression, d'avoir soudain la chance de sortir les marrons du feu. Personnellement, j'ai toujours privilégié cette façon de voir.

FRANZ HEINZER: «ROHRMOSER ÉTAIT UN PUR PATRON»

En 1985, il changea de Rossignol à Atomic: Franz Heinzer. «J'ai immédiatement été accepté au sein de la famille Atomic», se souvient le champion du monde de descente de 1991 et 17 fois vainqueur en Coupe du monde.

Franz Heinzer, quand avez-vous disputé votre première course chaussé de skis Atomic?
Franz Heinzer: C'était en 1985 à Las Lenas, à l'époque avec les légendaires skis de compète jaunes. J'ai terminé troisième. Mon préparateur d'alors Ernst Habersatter choisit un nouveau ski pour la course du lendemain. «Celui-ci est encore plus rapide pour aujourd'hui», me dit-il. J'ai terminé à nouveau troisième.

A l'époque vous aviez le choix: Atomic ou Dynamic, le ski français qui avait été racheté par Atomic en 1977. Pourquoi avoir choisi Atomic?
Le patron Alois Rohromoser avait souhaité que je chausse les skis Atomic.

Quels souvenirs avez-vous du patron?
Je me suis immédiatement senti dans une grande famille qui m'a très vite accepté. Alois Rohrmoser était un véritable patron qui s'investissait beaucoup pour nous mais qui exigeait en retour des prestations équivalentes. Mon coéquipier Bruno Kernen I qui détenait la patente de chasse fut une fois invité par Rohrmoser pour tirer un chevreuil sur son territoire de chasse. D'autre part ce passionné de ski s'est beaucoup investi pour sa vallée. J'ai particulièrement été touché par sa présence à ma fête d'adieux à Meiringen-Hasliberg.

Comment le caractériseriez-vous?
Familial, toujours avec des buts bien précis en tête et toujours à la page. Un homme de la

«vieille école». Pour lui, une poignée de main avait encore toute sa signification.

Lorsque Erwin Josi tomba malade, vous eurent l'occasion inattendue de faire votre première à Kitzbühel durant la saison 1980/81. Comment vous sentiez-vous?
Bien. D'ailleurs j'ai été trois fois vainqueur sur la Sreif par la suite. Lors de cette première course j'avais terminé 3e à l'entraînement et réalisa une bonne 8e place à la course proprement dite. Outre Val Gardena et Wengen, Kitzbühel était l'une de mes courses préférées.

WOLFGANG MAYRHOFER: «LES PAYS ALPINS SONT TRÈS IMPORTANTS POUR NOUS»

Wolfgang Mayrhofer a débuté sa carrière chez Atomic il y a 25 ans. Avant sa nomination au poste de General Manager il y a cinq ans, l'Autrichien était Sport General Manager pour la distribution chez Amer.

Monsieur Mayrhofer, vous souvenez-vous encore de votre engagement chez Atomic il y 25 ans?
Wolfgang Mayrhofer: Très bien. En effet à l'époque j'ai été engagé par Alois Rohrmoser lui-même.

Personnellement, quelle impression vous a fait le patron Rohrmoser?
Un homme déterminé, orienté produit et doté d'un esprit de pionnier. Il pouvait être très dur et parfois obstiné. Mais grâce à ses qualités, il avait du succès et pouvait s'imposer.

Après le nouveau départ, respectivement après la reprise d'Atomic par le groupe Amer en 1994, l'arrivée du carving a dû être comme un cadeau du ciel pour vous?
Nous étions de la partie dès le début. En tant que numéro 1 mondial de la production de skis et numéro 3 au niveau des chaussures, nous avons clairement montré que nous avons généralement fait les bons choix. Ici à Altenmarkt, au cœur des montagnes autrichiennes, nous gérons la plus grande production de skis au monde.

Amer Sport est un énorme groupe comptant plus de 6000 employés dans le monde entier. Quelle est la liberté de manœuvre d'Atomic au sein de ce tissu entrepreneurial?
Nous dirigeons, ici à Altenmarkt, la marque Atomic pour le monde entier et sommes responsable des affaires. C'est ici au quartier général d'Atomic que la stratégie de marché globale est définie et que sont produits les meilleurs produits grâce à une équipe de recherche et de développement hautement motivée.

Diriez-vous que votre succès repose en grande partie également sur l'énorme engagement financier d'Atomic durant des années dans le sport de compétition?
Le sport de compétition nous livre, à nous aussi, des données et des constats importants dans la construction des skis dont profite à son tour le consommateur. Aujourd'hui nous ne sommes plus aussi actifs qu'autrefois en sport de compétition. Il existe des marchés de skis de compétition comme un Suisse, en Autriche et en Italie où nous nous engageons encore en vue d'être à la hauteur des attentes de la clientèle dans ces marchés. Dans des marchés comme l'Amérique du nord, le ski alpin a une importance bien moindre.

... c'est à dire? Freeskiing. Le plaisir de skier en terrain ouvert a une valeur bien plus haute outre-Atlantique. Et la popularité du ski de randonnée, grâce au matériel constamment amélioré, ne cesse de croître. Nous voulons répondre à ces tendances par du matériel de haut niveau.

Vous serait-il encore possible de suivre le concurrent Head en sport de compétition?
Nous n'en avons plus l'intention. Les transferts presque indécents effectués aujourd'hui – bientôt comme au football – ne sont plus rentables compte tenu des affaires actuelles et ne sont donc plus justifiables.

Qu'en est-il des pays alpins?
Le marché ne s'est pas agrandi, mais il est d'autant plus important pour nous. En Suisse par exemple, nous sommes numéro 1 et nous comptons bien le rester.

Vous êtes devenu un équipementier complet – outre les skis, les chaussures de ski et les fixations, vous proposez depuis un moment déjà des accessoires et des produits dans le secteur de la protection. Qu'est-ce qu'Atomic va lancer en prochain?
A l'ISPO de Munich en 2014 nous allons lancer une première ligne de vêtements de ski pour les consommateurs. Alors nous deviendrons un équipementier vraiment complet.

Quelle est votre activité sportive dans le privé?
Evidemment j'adore skier ou faire une randonnée à ski de temps en temps. Ici, nous avons d'innombrables possibilités pour tous les goûts dans les environs immédiats. Au niveau professionnel je profite des déplacements aux USA ou au Canada pour chausser les skis – et bien sûr en Suisse aussi.

PORTRAIT

Age: 52
Etat civil: Marié, 2 enfants
Domicile: Flachau
Profession: Manager
Fonction actuelle: General Manager Atomic
Ce que j'aime particulièrement:
Les descentes dans la poudreuse
Ce que je n'aime pas du tout:
Entendre dire du mal des sports d'hiver en général et du sport du ski en particulier

PDG 2014

MÉMOIRE ET ÉMOTIONS

Quel est l'esprit de la Patrouille des Glaciers (PDG) depuis sa remise sur courbes de niveau en 1984? Une compète hors du commun. Des chronos à réaliser. Un mélange de grosses cylindrées et d'amateurs au top, accros de sensations fortes. Autant d'éléments qui se côtoient entre Zermatt, Arolla et Verbier. Fin avril début-mai 2014, trente ans après sa renaissance, à raison d'une PDG tous les deux ans, 1480 patrouilles soit 4440 hommes et femmes fêteront l'événement!

Départ de Zermatt à la lumière des frontales pour ceux qui ont la permission de minuit…

Sans l'engagement des militaires, tout au long du parcours, la PDG ne passerait pas!

→ **Texte:** Aldo-H. Rustichelli
→ **Photos:** Gérard Berthoud

Comme à son habitude, le rush des inscriptions a permis aux organisateurs en gris-vert de constater que la PDG reste un must. Du genre à motiver les skieurs alpinistes désireux de jouer à saute-montagne en forçant leur talent. Car il en faut. Au même titre qu'une grosse tranche d'abnégation lors des moments difficiles. Qu'ils/elles affrontent le parcours A, de Zermatt à Verbier, 54 km pour quelque 4000 m de dénivelé et 110 km/effort, voire l'itinéraire B au départ d'Arolla, 27 km/50 km effort, les heureux élus savent que pour éviter d'être «cuits» mieux vaut soigner physique et mental. Comme le relevait le brigadier Marius Robyr, dix ans à la tête de la PDG en tant que big boss, sur le plan de l'étique sportive, «il n'y a pas de grand ou de petit tracé». Que ce soit sur le parcours A ou B, l'épreuve déroule de manière similaire pièges et ses rudesses.

Du rêve à la réalité. Une fois obtenue la permission de minuit, en forme d'inscription synonyme de participation, commence un voyage à travers un univers jalonné de dénivelés. Lorsqu'ils ont gagné au grand tirage au sort qui voit les patrouilles militaires prioritaires, suisses ou étrangères, puis les équipes avec guides de montagne et les teams civils, les athlètes s'immergent dans la compétition. Conjuguée à l'internationale, la PDG voit les meilleurs de la discipline ski alpinisme prendre de l'altitude. Dans l'optique d'une sonate au clair de lune, de la magie annoncée d'une nuit entre sommets et vallées, en avant-première ils travaillent leur partition en attendant le jour J. Avec, déjà lors des séances d'entraînement, un chrono dans la tête. Sans pour autant oublier de domestiquer les paramètres inhérents à une topographie connue et surtout reconnue. Sans omettre, incontournable, le matos obligatoire réparti dans les sacs des trois patrouilleurs. Au niveau de la PDG, la discipline attire de moins en moins de téméraires. En filtrant les candidats, les organisateurs veillent au grain. Ils savent que l'épreuve est un défi total à une altitude moyenne de 3000 m. Avec une pointe à 3650 m du côté de Tête-Blanche.

Un passé guerrier. Parler de rigueur militaire, en évoquant la PDG, n'a rien d'audacieux. Puisque l'épreuve plonge ses racines dans les années 40 de la Seconde Guerre mondiale. Sans sombrer dans une leçon d'histoire, cette course mythique a connu ses heures de gloire pendant la Mob. Réservée aux soldats, l'aventure s'est achevée en 1949, suite à un accident qui a marqué les esprits. Avant de renaitre en 1984, grâce à l'engagement de l'armée et d'une poignée d'esthètes, dont le capitaine guide de montagne Camille Bournissen, orfèvre en matière de sécurité. Bien leur en a pris. L'engouement pour ce raid de ski-alpinisme en témoigne. Malheureusement, au-delà de 2014, l'avenir de la manifestation paraît incertain. Tant son organisation exige des moyens toujours plus importants en personnel et en moyens financiers.

Elucubrations en vrac! Dans l'attente d'une décision aux ramifications diverses,

Bravo les filles, passer la ligne d'arrivée, à Verbier, tient de l'exploit.

Richard, Hediger et Frossard (de gauche à droite) vainqueurs en 1988.

Marius Robyr, patron de la PDG pendant dix ans. Un moine soldat!

qui assurerait la pérennité de l'épreuve, avec un gros point d'interrogation sur la prise de position à venir du conseiller fédéral Ueli Maurer, c'est le flou artistique. En attendant, défilent des souvenirs à l'aube de la commémoration des 30 ans de la nouvelle PDG! Dans un décor de montagnes où l'esprit d'équipe l'emporte sur le tout à l'ego, des images fabuleuses restent dans les rétines. Certes les trois frères Salamin, de Grimentz, premiers vainqueurs, ont marqué les esprits. Mais d'autres noms comme Hediger, Rey, Cheseaux, Frossard, Richard, Taramarcaz, tous plus d'une fois sur la plus haute marche de la boîte à Verbier, restent gravés sur les tabelles. Synonyme de génération montante, Troillet, Ecœur et Anthamatten, trio vainqueur en 2010 avec un chrono canon, skient dans une autre dimension! Alors que la PDG c'est aussi beaucoup d'anonymes heu-reux!

Coup de chapeau aux militaires. Souvent transis, responsables des tracés, de la sécurité, du bon déroulement de l'épreuve année après année, les soldats engagés sur les hauts effectuent un travail titanesque. Gardiens du parcours, veilleurs dans la nuit, ils ont souvent bousculé le credo de la planification minutieuse pour celui de l'improvisation sécuritaire.

Daniel Hediger se souvient. Quand on lui demande de cibler son meilleur souvenir sur la PDG, l'ancien champion de skis de fond n'hésite pas: «C'est évidemment notre victoire en 1988. Avec Raphy Frossard et Guy Richard. Mais nous avons passé par pas mal d'états d'âme et difficultés. Crampes à Arolla déjà. Coup de barre pour Raphy dans la Rosablanche… Grâce à notre esprit d'équipe nous avons surmonté ces difficultés et notre avance était suffisante pour l'emporter à Verbier malgré une course loin d'être parfaite! La joie a commencé à transparaître sur nos visages à quelques mètres de l'arrivée. Le dernier hectomètre reste le meilleur souvenir de cette victoire. Avec une foule immense pour nous sortir un peu de notre monde de souffrance. Je garderai toujours en moi le regard d'admiration que nous avons échangé tous les trois. Et qui a définitivement scellé une amitié qui dure toujours.»

Pour le plus mauvais souvenir, il s'agit «de notre abandon 1996, je crois! Malade Pierre-Marie Taramarcaz ne pouvait décemment plus continuer. Abandonner c'est plus dur que de perdre une compétition. Alors que nous partions toujours pour terminer l'épreuve. Quel que soit le résultat. La frustration est plus grande lorsque tu ne peux pas te livrer à fond. Après des mois de préparation.»

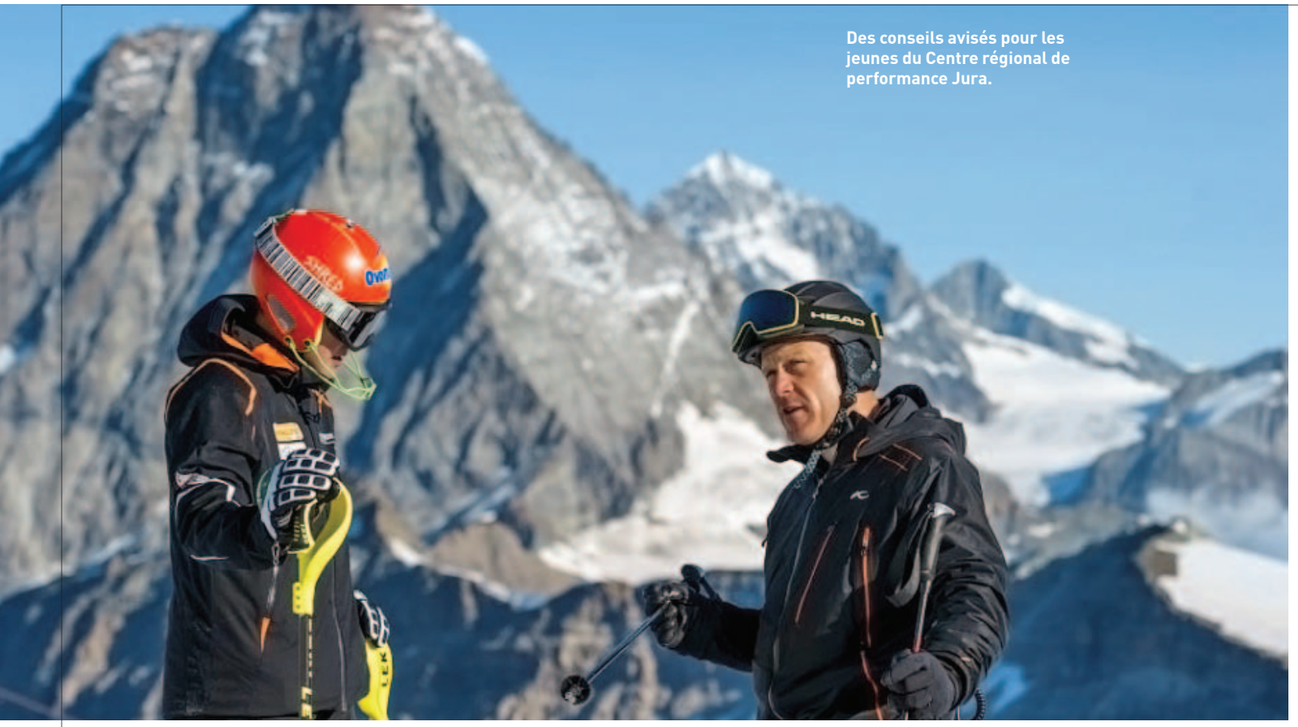
Marius Robyr, 10 ans boss de la PDG, livre son plus mauvais souvenir. «Sans aucune hésitation, le cas de dopage décelé lors de la PDG 2008. En effet, la PDG ne procure à celles et ceux qui la pratiquent, aucun prix particulier. Les premiers, comme ceux qui viennent après, reçoivent une médaille identique, une photo et le profil avec les temps de passage de leur course. J'avais l'honnêteté d'espérer que la neige de la PDG demeurerait blanche de tout dopage. La PDG 2008 a été saluée par tous comme exceptionnelle. Il est dommage que, pour une personne le renom, l'image, l'éthique et l'esprit de la PDG soient ainsi ternis: c'est un affront à toutes celles et ceux qui se sont mesurés à la régulière et un affront à tous les organisateurs qui ont donné le meilleur d'eux-mêmes, sans compter leur temps, leur enthousiasme, pour la réussite de l'événement. Avec ce cas de dopage, je peux dire que tous les principes que j'ai toujours combattus avec force, à savoir : l'esprit du montagnard pur, solidaire, humble, juste et sans tricherie ont été bafoués.»

Meilleurs souvenirs. «Il y a tellement de bons souvenirs qu'il m'est difficile d'en donner un seul. Cependant, la «communion» avec les patrouilleurs dans l'église de Zermatt, quelques heures avant le départ, et le fait de pouvoir toucher la main, sur la ligne d'arrivée à Verbier, à toutes celles et ceux qui ont effectué le parcours Zermatt – Verbier ou Arolla – Verbier quel que soit le temps de course. Chaque fois, j'avais les larmes aux yeux et le cœur qui battait très fort et je me disais, ils sont vraiment toutes et tous extraordinaires. Que d'heures d'entraînements, de préparation minutieuse, que de soirées loin de la famille, que de moments de très grande amitié vécus en patrouilles…» ←

DIDIER CUCHE UN TOUCHE-À-TOUT GÉNIAL

Hissé au rang de héros du ski alpin suisse de la dernière décennie, Didier Cuche cultive aujourd'hui son quotidien avec style. Un style de vie remodelé version excellence. Un peu comme quand il dévalait les pentes, le jeune retraité des Bugnenets surprend toujours. En écrivant un nouveau chapitre de sa vie, il démontre qu'il n'est pas seulement un skieur au palmarès étincelant. Menant une reconversion majuscule, celui qui vise la commission du CIO planche, entre autres, sur la relève dans sa région.

→ **Texte:** Aldo-H. Rustichelli
→ **Photos:** G. Berthoud/Lucas Vuitel



Des conseils avisés pour les jeunes du Centre régional de performance Jura.

Après avoir dit stop à la compétition au plus haut niveau, Didier Cuche a été confronté à un quotidien qui devait ressembler à un recommencement. Mais pas tant que ça! Lui, l'image, l'idole des uns, le champion consacré, admiré, voire encensé des autres, s'est retrouvé face à de nouveaux défis. Vaste domaine de cogitation pour se tailler un costard aux poches bourrées de règles toutes neuves. Quoique, l'adaptation n'étant pas la moindre de ses qualités, le natif des Bugnenets devenu globe-trotter par le biais du ski s'est retrouvé avec des idées à concrétiser. De celles qui permettent de changer la spécificité de ses priorités. En mettant en place, puzzle d'un autre départ dans l'existence, des valeurs engrangées pendant sa vie de champion, le Suisse de l'année 2011 s'est avéré être un excellent communicateur.

Taillé pour l'aventure. Polyglotte, capable de pratiquer l'anglais aussi bien que le suisse allemand, ou peu s'en faut, selon ses dires, Didier Cuche a aussi capté qu'une image peut transmettre plus qu'un flot de paroles. En perfectionniste démontré, il balade en permanence une source de créativité qui devrait lui permettre de rallier la Commission des athlètes du Comité international olympique (CIO). Un organe constitué en 1981, chargé de garantir les intérêts des sportifs sans occulter pour autant leurs devoirs. Un mandat qui réunit sous le même toit JO d'hiver et d'été. Proposé par Swiss Olympic, après avoir fait part de son intérêt pour la fonction, le Neuchâtelois sera opposé à neuf autres candidats. Tous athlètes de haut niveau. En l'état, ses chances de passer l'épaule à Sotchi paraissent réelles. Redoutable pourfendeur d'inégalités au sein de la FIS, à raison d'ailleurs, en compagnie des Svindal, Miller, Lizerou et d'une poignée d'autres cracks qui prônaient le dialogue, le champion du monde de super-G à Val-D'Isère, sait diplomatiquement domestiquer les Face à face. Plutôt bien vu sous les anneaux olympiques, le Neuchâtelois est capable d'idées qui étonnent. Tout en faisant mouche. En bon terrien, il pèse ses mots. Passionné d'automobile, genre pied au plancher, Didier Cuche est en passe de professionnaliser ses ambitions pour s'offrir un brevet de pilote. Et, parole, le king de la Streif ne manque pas d'allure dans un baquet! A l'instar des Français Luc Alphand ou de Jean-Claude Killy au siècle dernier, il a les moyens techniques de faire parler son expérience sur macadam.

La technique du télémark! Jamais à court d'arguments pour se façonner une image d'après-compète, celui qui a connu l'itinéraire d'un champion comblé peaufine parallèlement un brevet fédéral de professeur de sports de neige. Jusqu'à signer un éditorial dans le quatrième numéro 2013 de la revue spécialisée Swiss Snowsport. Sous le titre évocateur «Etre amené à bouger et vouloir faire bouger», le futur breveté délivre ses motivations. Relevant que: «La formation de Swiss Snowsport compte beaucoup pour mon travail, pour ma crédibilité au Centre régional de performance Jura». CRP qu'il soutient depuis sa création, pour mémoire, par sa présence et financièrement. Après avoir fait collection de globes de cristal, de médailles, le gars du Val-de-Ruz affirme ainsi sa vocation de pédagogue. Cela étant, dans le cadre de sa formation de prof de glisse, le fan de vitesse s'est retrouvé avec des skis de télémark aux pieds. Puisque obligé de choisir une deuxième discipline, il a poussé l'élégance jusqu'à la génuflexion. Plutôt que de chausser des lattes étroites ou de se bloquer dans les chaussures d'un snowboarder. Alors que Didier Cuche fait ses gammes en télémark Bastien Dayer, l'Helvète le plus brillant dans la discipline, peut continuer à tracer des virages vainqueurs sans se retourner!

Textile et golf. Polyvalent sur le plan du sponsoring, Didier Cuche l'est devenu plus encore en nouant un partenariat avec Lasse Kjus. Ce crack norvégien qui a su mener sa barque en investissant le domaine du textile avec des vêtements griffés ski, golf et activités de plein air. Contexte où le Suisse a rejoint un certain Bode Miller. Un autre funambule des dévaloirs. Fans de golf, ces champions qui comptent parmi les plus capés de la planète ski alpin, ont comparé leurs aptitudes à frapper des balles en Ecosse. Après avoir enfilé leur plus beau kilt évidemment. Pour peu que rien n'ai évolué, l'Américain peut se targuer de présenter un handicap de 4 sur le green. Pour 8 au Norvégien et 9,4 au Suisse! Pas à dire, même après avoir quitté le Cirque blanc, Didier Cuche continue d'impressionner par sa faculté d'adaptation en divers domaines. C'est l'histoire d'une ascension post-sportive menée finement. Pour ne pas dire intelligemment. En parfaite adéquation avec son personnage du tout schuss il a passé au tout Kjus. Il optimise ce qu'il sait. Lui qui s'accrochait au détail d'une combinaison, d'une chaussure à perfectionner! Didier, c'est un pointilleux. D'ailleurs, les jeunes du CRP le savent, eux qui ont bénéficié des conseils du maître lors d'une semaine bénéfique sur glacier à Zermatt. En août dernier.

Technique à partager. Qualifié de grand technicien tout au long de sa riche carrière, Didier Cuche fait office de gourou lorsqu'il débarque sur le glacier du Théodule pour conseiller les jeunes du Centre régional de performance ski alpin GJ (CRP) labellisé Swiss-Ski. Entité placée sous la houlette de Jérôme Ducommun. Modeste, à son habitude, le champion des Bugnes n'arrive pas sur place avec des gros sabots pour se mettre en évidence. D'une discrétion qui n'a d'égal que son savoir à conseiller, il gère son approche de la bande à Duco sans se prendre au sérieux. Presque en modérateur. N'empêche, comme le relève les p'tits jeunes de l'Arc jurassien, l'écoute est maximale. En dégageant une authentique sérénité, le futur prof de ski mâtiné de télémark répond quelquefois aux questions par un souvenir évocateur. Didier apporte aussi une part de rêve dans ses bagages. Lors des explications sur neige, pas de phrases ampoulées. Juste les mots qu'il faut. Une sorte de pédagogie propre à ceux qui dominent leur matière colle aux basques de l'icône des Bugnes. Qui plus est, on ne repère pas un futur talent au premier coup d'œil. Subir uniquement la dictature du chrono peut rebuter. Reste alors à trouver un juste milieu entre jeu, plaisir et performance.

Un autre Cuche. On le sait, au Val-de-Ruz, un Cuche peut en cacher un autre. A plus forte raison lorsque Dimitri décide de rallier le CRP comme entraîneur. Ancien des cadres de Swiss-Ski, ce technicien a réussi quelques bons coups sous la bannière universitaire. Récompensé pas des médailles d'or en slalom et géant aux universiades de Harbin, en Chine, le Vaudruzien a stagné suite à des douleurs dorsales récurrentes. Avec, corollaire, une fin de carrière et un retour sur les bancs de l'uni pour gérer son avenir professionnel en visant une peau d'âne! Bien placé pour savoir que le moindre des grains de sable peut venir contrecarrer des ambitions légitimes, Dimitri Cuche sait que le chemin vers les podiums peut être aléatoire. Une parcelle de gloire exige nombre de sacrifices. Gravir l'échelle des valeurs tient de plus en plus du funambulisme. Nonobstant de nombreuses incertitudes, dans le cadre du Giron jurassien et du CRP on vise un avenir dynamique. Ici et là, une poignée de jeunes démontrent des qualités certaines. En faisant confiance aux responsables, en restant attentif à ne pas brûler les étapes, d'aucuns peuvent espérer réaliser des castings aux niveaux supérieurs. Didier Cuche connaît la musique. Lui qui s'est forgé un palmarès de champion en résistant à des coups de Trafalgar. ←

Un pas d'escalade pour un champion fraîchement retraité. Histoire de rester équilibré!

Des ballons rouges, c'est bon pour la condition...

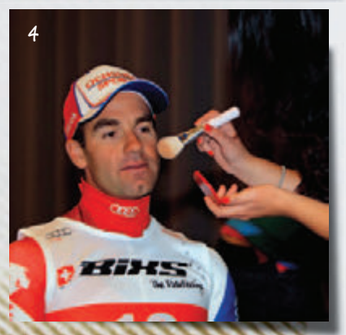
Une vue imprenable sur un avenir qui s'annonce radieux.

Avant l'ouverture des pistes!

1

2

3


4

5

6

7

8

9

Fondamentaux à remettre sur le métier. Condition physique et mental à régénérer. Ski sur glaciers et dans l'hémisphère sud. Séances de shooting photo pour les sponsors, les alpins suisses ne négligent rien!

→ **Texte:** Aldo-H. Rustichelli
→ **Photos:** Gérard Berthoud

Physiquement, mentalement, rien ne doit être laissé au hasard. Aiguiser les bons réflexes. Remodeler les gestes justes. Retrouver des sensations gagnantes au fil des virages. Faire le plein de confiance. De ces éléments il sera question dès l'ouverture des pistes de compète. Immuable le scénario se répète. Commence en effet dans l'entre-saison la chasse aux centièmes. De ceux qui permettent de squatter les podiums. A cela s'ajoute l'élément matos. Fruit de longs mois de cogitation, de travail, les skis des différentes marques sont en constante amélioration. S'impose une synthèse des modèles «course» pour les équipementiers.

Skieuses et skieurs suisses ne font pas exception: ils travaillent d'arrache-pied dans l'attente du premier départ. Pour exemple, entre les alpins et le vélo en tout genre, c'est une affaire qui roule. Sur deux roues on traite parallèlement les thèmes vitesse, équilibre et fréquence cardiaque. De quoi aborder les pistes avec une précision toute horlogère. Avec un cœur gros comme ça. A l'instar de Déf. Car ce dernier est l'ambassadeur de Carbon14. Marque qui concocte des montres outdoor et lifestyle, dont une série limitée Défago au look sportif à mouvement quartz! ←

1 Les filles et le BMX à Aigle, ça roule plutôt bien.
2 Wendy Holdener, une étoile montante. Une chute en scooter a freiné ses ardeurs.
3 Gros plan sur Dominique Gisin. Sur un BMX ou aux commandes d'un avion elle assure.
4 Au tour du champion olympique de descente Didier Défago! Hop un coup de pinceau.
5 Fabienne Suter est satisfaite de son équipementier . . . très suisse!
6 Bob Mongrain et Carlo Janka croisent la canne.
7 Justin Murisier semble impatient de se retrouver dans un portillon de départ.
8 Angulation prometteuse pour Bernhard Niederberger.
9 Shooting annoncé. Séance de maquillage pour la souriante Dominique Gisin.

COLLONTREK

Passage de la ligne d'arrivée par le premier team mixte.

LES FRÈRES MARTI FONT LEUR TRACE!

Pour les fans de compètes en plein air, tout est bon pour s'offrir des bouffées d'oxygène genre quatre saisons. Très courus, les treks d'altitude attirent. Dans un contexte minéral, la 3e édition du Collontrek a vu pas moins de 800 concurrents en découdre sur 22 km. Deux seigneurs du ski alpinisme, les frères Marti, de Grindelwald, Werner et Marcel, se sont imposés.

→ **Texte:** Aldo-H. Rustichelli
→ **Photos:** Berthoud/Nouvelliste

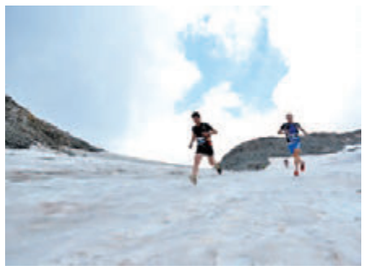
La passion des grands espaces n'est pas nouvelle. Quoique, depuis quelques années, les treks entre neige et minéral se sont multipliés. Les cadors hivernaux ont trouvé un autre terrain de jeu. La montagne a permis aux spécialistes de ski alpinisme de mettre un pied devant l'autre tout au long de l'année. L'Ultra Trail du Mont-Blanc est un must. Alors que Sierre-Zinal, que l'on doit au guide de montagne-prof de math Jean-Claude Pont fait toujours recette. Epreuve qui a fêté cette année sa 40e édition avec la victoire d'un Neuchâtelois. Dentiste à Peseux. Puisque Marc Lauenstein, champion du monde de course de côte en 2009, s'est imposé devant le Colombien Juan Carlos Cardona et Killian Jornet. Ce dernier est la référence en ski alpinisme et en trail. Lui qui malgré son talent a été secouru au Mont-Blanc alors qu'il était dans une situation périlleuse! Dans la foulée d'un record très aléatoire au Cervin. Plus roulante, l'option guidon-bâtons fait aussi pas mal d'adeptes. Comme quoi, le verbe bouger est décliné à tous les temps.

Départ au barrage de Place-Moulin. Altitude 1989 m, après une nuit passée en Vallée d'Aoste, le départ de la Collontrek a été donné par une température fraîche. Toutefois agréable, selon les organisateurs, pour les 800 participants. Hommes et femmes confondus. Avec le barrage de Place-Moulin et le lac du même nom, comme décor, dans la région autonome de la Valpelline, les athlètes se sont élancés pour un parcours de 22 km. Pour rallier Arolla. Au menu: une montée de 1250 m et une descente presque équivalente de 1230 m et, point culminant, les 3080 m d'altitude du col Collon. Un parcours composé de sentiers de montagne (48%), du haut glacier d'Arolla (16%), de sentiers pédestres (30%) et 2% de chemin asphalté. Pas mal pour se prendre un pied géant sur une topographie propre à mettre la musculature à contribution. Sans vouloir nécessairement (re)chercher la performance à tout prix, les amateurs de treks sympas trouvent incontestablement leur compte sur le tracé du Collontrek. Un tracé dûment sécurisé que les équipes de deux peuvent donc affronter en toute quiétude.

Il est question de contrebandiers. Le Collontrek, c'est aussi une tranche d'histoire et de fraternité transfrontalière. Car, comme l'expliquent les initiateurs de l'épreuve, le parcours emprunte les anciens chemins de liaison qui ont uni la population de la Haute Valpelline (Italie) et celle du Val d'Hérens depuis plus de huit siècles. Aujourd'hui encore, ces communautés cultivent des traditions communes. Comme, pour exemple, le patois franco-provençal et les combats de reines! Tranche d'histoire toujours pour découvrir que le territoire autour du col Collon constitue une région transfrontalière riche en traditions. Qui sont étonnamment similaires de part et d'autre de la frontière italo-suisse. Libre de glace, il y a 800 ans le col était caractérisé par des échanges. Soit familles, bétail, marchandises et contrebande! Initiatrice de l'épreuve Collontrek, la communauté de Montagne Grand Combin et l'Association des communes du Val d'Hérens ont voulu dépasser l'aspect sportif. En accolant un pan d'histoire au parcours.

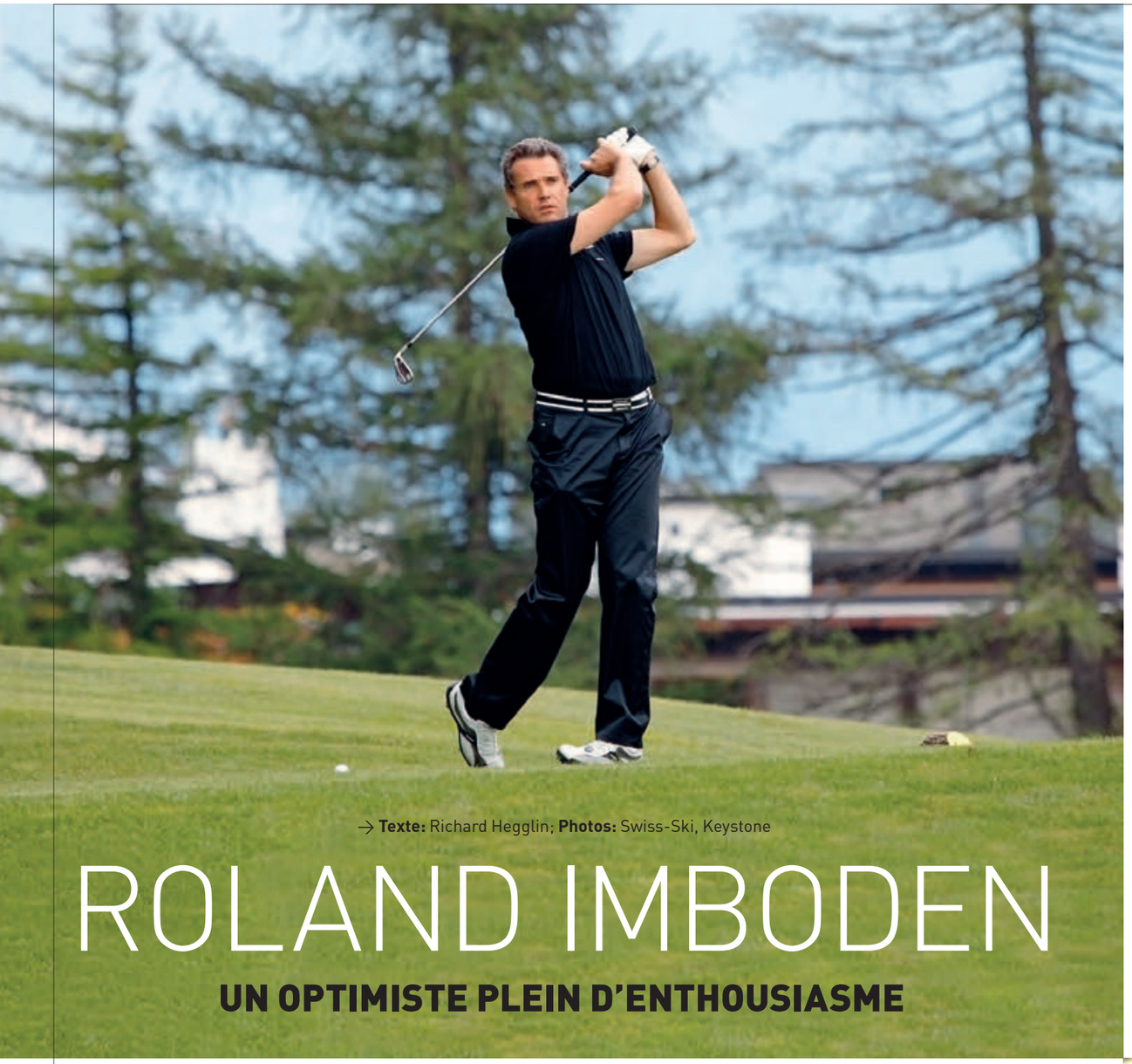
Affaire de famille. Si des randonneurs parfaitement entraînés sont à même de se faire plaisir en taquinant le chrono, les cadors ne se privent pas pour faire le spectacle au Collontrek. Terrain de jeu de premier choix, la montagne permet à des sportifs accros des hauts, comme les frères Werner et Marcel Marti (2 h 23) de prendre le meilleur sur une concurrence relevée. On en veut pour preuve la deuxième place des Valdotains Stefano Stradelli et Nadir Maguet (2 h 25). Des garçons qui baignent aussi dans le ski alpinisme. Ces derniers, qui menaient la course, ont été pris de vitesse par les Suisses au début de la descente sur le Haut Glacier d'Arolla. Alors que la troisième marche du podium est revenue aux Français Thibault Pollet Villard, un gars de La Clusaz, sapeur-pompier de Paris et Jérôme Bosch. Qui n'est autre que son coach. Belle perf également au féminin, puisque la première femme, Francesca Orfane, d'Hérémence, associée à Gilles Sierro, a terminé 37e. Première patrouille mixe au général qui a bouclé le parcours en 3 h 3'. Toutefois, le Collontrek c'est d'abord une ambiance qui voit des centaines de concurrents s'élancer pour s'offrir un bol d'air en mouillant son maillot en bonne compagnie. Il est encore à préciser que le record de l'épreuve, 2 h 18, réussi en 2009, par Florent Troillet et Martin Anthamatten, tient toujours. Bon, d'accord, en leur domaine les deux athlètes précités viennent d'une autre planète. Alors, cool, le podium de 2013 ne dépare par la compétition. ←

Avec le Mt-Collon pour témoin drapé dans un lever de soleil majestueux.



La course à la première place exige une condition physique au top.

Toujours délicat de courir sur un glacier, ça tient d'une leçon d'équilibrisme.



→ **Texte:** Richard Hegglin; **Photos:** Swiss-Ski, Keystone

ROLAND IMBODEN

UN OPTIMISTE PLEIN D'ENTHOUSIASME

L'attribut «optimiste plein d'enthousiasme» est copié. Radio Rottu, la voix du Haut-Valais, avait décerné ce titre à Roland Imboden à l'époque de son changement de directeur de la station de Zermatt à chef du marketing de la maison AMAG (plus tard directeur de Porche). Cet attribut caractérise parfaitement le nouveau directeur de Swiss-Ski. L'on sent chez lui une philosophie de vie naturelle et positive. Pour lui, le verre est toujours à moitié plein et jamais à moitié vide. Il le dit franchement: «Cela fait déjà un bon moment que j'avais ce job chez Swiss-Ski dans le collimateur.» Lors de cette interview avec Radio Rottu en 2007, alors qu'il s'apprêtait à quitter son Valais natal pour s'installer à Zoug, il avait déclaré avec clairvoyance: «C'est le début de la prochaine étape sur cinq ans. J'aurai alors 42 ans et serai prêt à entreprendre de nouvelles choses.» A présent le voici propulsé au plus haut poste opératif du ski suisse.

DEPUIS LE 10 JUIN IL A REPRIS LES COMMANDES DE SWISS-SKI. ROLAND IMBODEN (43) EST LE NOUVEAU DIRECTEUR DU FLEURON DU SPORT SUISSE DANS UNE PHASE DE CHANGEMENT QUI CONSTITUE UNE CHANCE MAIS AUSSI UN DÉFI. LE NOUVEAU PATRON DES OPÉRATIONS S'ATTELLE À LA TÂCHE AVEC OPTIMISME ET RÉALISME.

Et en passant il avait ajouté: «Le seul élément constant dans la vie, c'est le changement.» Une constatation que les directeurs prédécesseurs ont dû faire eux aussi. La période de fonctions à ce poste est devenue de plus en plus courte. Mais Imboden ne se situe pas dans cette catégorie. Au contraire. Et Il n'a pas du tout l'intention de n'être qu'un courant d'air chez Swiss-Ski. «Lors de mes entretiens d'embauche, j'ai clairement signifié au présidium que je ne venais pas pour seulement deux à trois ans.»

Expérience de Coupe du monde. Imboden est le premier directeur du ski suisse ayant personnellement une expérience de Coupe du monde, même si celle-ci s'est limitée à une seule course. En 1989, de manière totalement inattendue, il disputa un super G comptant pour la Coupe du monde à Val d'Isère. «Auparavant», raconte Imboden, «l'équipe nationale s'était entraînée sur la piste Sunnegga à Zermatt. J'étais également présent en tant que jeune compétiteur du cadre C, sur quoi Karl Frehsner m'invita à participer à l'entraînement.» Apparemment il fit bonne impression. «Le soir, je reçus un coup de fil de Franz Hofer, l'entraîneur du cadre C d'alors et aujourd'hui chef de la relève. Fais ta valise, me dit-il, Frehsner te veut à Val d'Isère. La raison de cette sélection de dernière minute: Martin Hangl s'était blessé lors de la dernière descente d'entraînement et une place de départ s'était libérée.»

Roland Imboden se souvient davantage des moments avant la course que de la course elle-même. «Au classement mondial, je figurais environ au 300e rang. Dans l'ère de départ, avec mon numéro de dossard élevé, j'ai dû patienter pendant deux heures et demie. C'était une situation tout autre qu'idéale, mais pour moi une expérience excitante.» Il termina 56e avec un retard de 4,63 secondes. Les cracks comme Franz Heinzer (7e), Pimin Zurbriggen (8e) et Peter Müller (15e) ne brillèrent pas particulièrement. La victoire revint à Niklas Henning (Sd).

Roland Imboden qui fréquenta la classe fondatrice de l'école commerciale pour sportifs et artistes à Brigue fit partie du cadre C durant quatre ans. En 1990 il fut victime d'une déchirure des ligaments croisés. Auparavant il avait déjà été contraint de faire une pause prolongée suite à une opération au tendon qui avait mal tournée et à une luxation de l'épaule. Il en tira les conséquences. «J'ai considéré cela comme un signe m'indiquant de me tourner vers d'autres horizons.»

Durant son époque active déjà, le directeur de l'office du tourisme de Zermatt d'alors, Amadé Perrig, lui avait donné la possibilité de travailler à temps partiel. «Je travaillais lorsque j'étais sur place, un peu comme un travailleur journalier. Suite à mon accident, j'ai eu la possibilité de travailler à plein-temps, tout d'abord comme assistant du secrétaire des sports, puis au marketing, ensuite comme responsable du marketing et finalement en tant que directeur durant sept ans.»

Instaurer des conditions cadre optimales. Imboden, marié pour la seconde fois et père de trois enfants de 18, 17 et 12 ans voit des parallèles entre son job d'alors et sa fonction actuelle: «En tant que directeur d'un office du tourisme, l'on est responsable de la commercialisation d'une chose dont on n'a pas la propriété. Et le directeur de la Fédération de ski, avec son équipe, est responsable de l'instauration de conditions cadre optimales pour les athlètes. Mais au bout du compte, tous les athlètes de pointe sont des entrepreneurs indépendants. En tant que directeur d'une station touristique, l'on ne peut atteindre des buts qu'en incluant et en motivant la population, sans aucun dictat. En sport de glisse, les rapports avec les clubs et les associations régionales exigent une approche similaire. Là aussi il n'est pas question d'imposer sa volonté, la coopération doit être de nature constructive. C'est le message que je tente de faire passer.»

C'est pourquoi il était important pour lui de récolter des expériences dans l'économie privée suite aux années passées à Zermatt: «Après avoir connu le domaine de l'association, je voulais savoir comment fonctionne le secteur privé. Là, on ne prend pas de gants. Grâce à cette riche expérience, j'espère pouvoir apporter pas mal de choses à la Fédération de ski.» Il a spontanément décidé d'envoyer son dossier de candidature après avoir pris connaissance par la presse de la démission de son prédécesseur Andy Wenger.

Son curriculum vitae a apparemment convaincu les responsables de Swiss-Ski. Bien qu'il ait côtoyé le président Urs Lehmann sur les pistes durant sa période active, Swiss-Ski ne lui a pas déroulé le tapis rouge. «Je n'ai fait l'objet d'aucun favoritisme. Durant tout le processus de sélection, j'ai subi un assessment comme tous les autres candidats.» D'ailleurs il n'avait plus rencontré Urs Lehmann depuis deux décennies.

Durant sa période chez AMAG il a suivi une formation continue à la haute école de Lucerne et obtenu son Master «d'Executive Manager in Business Administration». Outre son EMBA, il a reçu une autre distinction particulière – le Special Award pour compétences sociales et leadership. «Cette distinction m'a énormément réjoui car les autres étudiants et les professeurs avaient droit de vote», dit-il non sans fierté. «Peut-être que ma façon respectueuse de me comporter avec les autres a été appréciée et honorée.»

La meilleure opinion compte. «Je suis tout simplement un altruiste de nature», dit Imboden, «il y a peu de personnes avec lesquelles je ne m'entende pas. Mais ma gentillesse dans mes rapports avec les autres ne signifie pas qu'ils aient carte blanche pour bâcler leur travail. Sinon ils apprennent vite à connaitre le chef qui est en moi – mais toujours de manière correcte et juste. J'ai en effet horreur de l'injustice et de l'abus de pouvoir.»

Il semble donc inutile de poser la question sur sa philosophie de dirigeant? «Ce qui importe avant tout, ce sont des but clairement définis. Chacun doit savoir dans quelle direction nous voulons progresser. Toutefois, je n'aime pas restreindre la marche de manœuvre de mes subordonnés. Cela tue toute motivation. Mon opinion n'est pas hors-discussion, c'est la meilleure qui compte – même si elle vient de la part d'un apprenti. Cela ne me dérange pas le moins du monde.

Et qu'en est-t-il des buts à atteindre – en premier lieu au niveau sportif? «Il est trop tôt pour le formuler clairement. Le fait est que nous voulons nous replacer parmi les trois meilleures nations d'ici 2017.» Une réponse de diplomate et de réaliste. C'est toujours mieux que de prétendre à redevenir le numéro 1! Imboden ne peut s'empêcher de sourire: «Lorsque l'on est parmi les trois premiers, la première place n'est plus si loin…» ←

Le Valaisan Roland Imboden est le nouveau directeur de Swiss-Ski, succédant à Andreas Wenger.

ÉQUIPEMENT

X-RACE FREE TO GO FAST

Sous le slogan «Free to go fast», Salomon lance le X-Race. Un ski dont la construction est directement issue de la Coupe du monde. Développé en coopération avec des compétiteurs, le nouveau Salomon promet un plaisir de skier maximal à vitesse grand V.

→ Photos: Swiss-Ski, Ldd.

Le X-Race est un ski polyvalent aux talents multiples avec construction originale Coupe du monde. La construction semi-sandwich par exemple permet une prise de carre progressive, le Carve Rocker assure la polyvalence nécessaire et la plaque SL X2 promet une transmission des forces instantanée, pour ne citer que quelques points forts techniques directement issus de la Coupe du monde. Autrement dit: le X-Race est un ski de course original. «Simplement un peu plus polyvalent étant donné que le skieur de loisirs ne trouve pas toujours les conditions de neige parfaites comme c'est le cas pour un athlète de pointe sur les pistes de Coupe du monde», explique Christian Zingg, Commercial Manager Salomon Hardgoods.

Cinq modèles, cinq rayons. Ou comme l'exprime le compétiteur autrichien Hannes Reichelt: «Avec le X-Race, j'ai trouvé ce que je cherchais et c'est un immense plaisir.» En effet, le X-Race convainc non seulement par sa technique professionnelle de Coupe du monde mais aussi par son concept simple: la longueur du ski détermine le champ d'action. Plus le ski est long, plus le rayon et la vitesse augmentent. Plus le ski est court, plus les virages sont serrés et plus le slalom fait plaisir. Cela facilite nettement la communication au point de vente. Dans le magasin spécialisé, le client et le vendeur peuvent aller droit au but: le rayon de courbe désiré correspond à une longueur déterminée. Pourquoi compliquer les choses lorsque c'est si simple.

Briser les structures établies. Selon le slogan «Free to go fast», le X-Race frôle la perfection grâce à l'étroite collaboration entre compétiteurs, designers et concepteurs. Nouveau, révolutionnaire, différent, c'était le but déclaré lors de la conception du X-Race – rien d'étonnant lorsque l'on connait Salomon. Le résultat est un pur ski de compétition avec un concept simple et une technique géniale destiné aux skieurs experts mais aussi aux athlètes de pointe comme Raichelt, Küng et Viletta lesquels sont d'accord pour donner les meilleures notes au X-Race. ←

CINQ MODÈLES, CINQ RAYONS

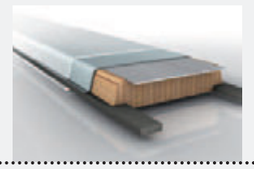
Type	Women's Slalom	Men's Slalom	Sport (M)/Speed (W)	Performance Speed	High-Performance Speed
Long.	155 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm
Rayon	11 m	13 m	15 m	17 m	19 m
Patin	70 mm	71 mm	72 mm	73 mm	74 mm

Sandro Viletta:
«Le X-Race m'a convaincu sur toute la ligne – peu importe la longueur du ski.»

Patrick Küng:
«Avec le X-Race, je goûte aux mêmes sensations sur pistes normales que lors d'une course de Coupe du monde.»

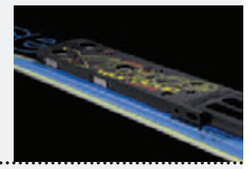
Hannes Raichelt:
«Avec le X-Race, j'ai trouvé ce que je cherchais et c'est un immense plaisir.»

LA TECHNOLOGIE X-RACE ISSUE DE LA COUPE DU MONDE



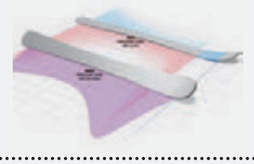
Les chants Active Contact permettent une prise de carre progressive.

Powerline Ti est un système d'amorti actif qui améliore nettement la stabilité et le contrôle.

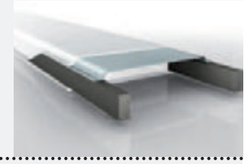


La plaque SL X2 garantit la meilleure transmission des appuis possible.

Semi Twin Tip Tails pour un contrôle des skis plus facile.



Carve Rocker pour la polyvalence.



Construction Semi Sandwich pour des appuis tout en douceur.

PARFAITE AVEC LE X-RACE: LA X-MAX 130

La chaussure de ski X-Max 130 est dotée de la célèbre technologie Twin Frame qui assure une transmission des forces au quart de tour. Cette chaussure comprend une finesse signée Coupe du monde: l'Oversized Pivot, un développement spécial compétition. Au lieu d'un axe de 8 mm, l'on utilise un axe de transmission de 25 mm. Grâce à la technologie Custom-Shell, la coque se laisse parfaitement adapter à toute forme de pied. Il en résulte une chaussure de ski de haute performance qui permet une transmission latérale des appuis exceptionnelle car le matériau agit exactement au bon endroit. D'autre part: avec ses 200 grammes en moins par chaussure, la X-Max 130 est un poids plume qui offre une précision inégalée dans sa catégorie.

TOURISME

→ **Texte:** Joseph Weibel
→ **Photos:** Ferienverein

À VÉLO SUR LES TRACES DE LA

CÔTE SAUVAGE

LE VERT INTENSE DES PINS, LE LITTORAL ROCHEUX ET MORCELÉ, LE SABLE COULEUR OR ET LA MER D'UN BLEU PROFOND – TOUT CELA PORTE UN NOM: LA COSTA BRAVA. EN FRANÇAIS: LA CÔTE SAUVAGE. ICI, AU PRINTEMPS ET À LA FIN DE L'ÉTÉ, TOUT LE MONDE OU PRESQUE SE DÉPLACE À VÉLO DE ROUTE OU À VTT. ET LES SUISSES SONT BIEN REPRÉSENTÉS.

Le vol à Barcelone est suivi d'un trajet en car d'environ deux heures. Bien arrivé au Club-Hôtel Giverola commence la recherche de l'appartement désigné. Il faut dire qu'il y en a 211. Meilleure est la vue sur la magnifique baie, plus le trajet à pied en montée est long jusqu'à l'appartement. C'est ainsi, mais personne ne s'en plaint. Dans le bâtiment principal se trouve tout ce qu'il faut pour un séjour à la mer sans soucis: bancomat, supermarché, laverie automatique, restaurants, bar-discothèque, piscine couverte (eau saline) avec bassin pour enfants, jacuzzi et salle de fitness. Depuis le bâtiment principal l'on peut aussi rejoindre la plage située plus bas en empruntant l'ascenseur incliné. Voici pour la première impression. Le fait est que l'on se sent vite chez soi dans ce vaste complexe hôtelier.

Connexion austro-suisse. Le «bien vivre» dans ce paysage de rêve sur la Costa Brava est assuré par une «connexion» austro-suisse. Le Club-Hôtel est géré par le couple Gaby et Patrick Flückiger. Lui est natif de Neuchâtel, elle est originaire du Salzburgerland. Une alliance que l'on peut qualifier d'idéale. Le résultat est un complexe d'une propreté irréprochable et des espaces verts soignés, mais aussi une cuisine raffinée et une hospitalité sincère. Patrick Flückiger est un «récidiviste». Il y a 20 ans, le cuisinier de formation travaillait déjà pour le Club-Hôtel en tant que responsable du secteur Food & Beverage. Puis il est retourné dans ces lieux avec son épouse Gaby il y a quelques années pour reprendre la direction de l'hôtel. Patrick Flückiger mise sur les valeurs suisses et impose des standards de qualité. En 2012, l'hôtel a enregistré près de 100 000 nuitées. Et les Suisses représentent 40% des hôtes, ce qui n'est pas étonnant.

Un produit à succès. Parmi ces hôtes, l'on retrouve une grande quantité de sportives et de sportifs qui, outre l'activité physique au grand air, apprécient les agréments qu'offre ce complexe hôtelier. Cela, Jogi Brunner en tant que directeur de l'agence Bike- & Fitholiday le sait bien. Cela fait 21 ans qu'il est dans le métier et il se réjouit toujours des nouveaux défis à relever. Le Club-Hôtel Giverola, comme quatre autres établissements en Suisse ainsi qu'un complexe hôtelier similaire en Sardaigne, appartient à l'ancien groupe d'hôtels «Ferienverein Schweiz», aujourd'hui intégré dans la POSCOM Ferien Holding AG. Jogi Brunner connait parfaitement les environs et les massifs montagneux escarpés. «Nous proposons un produit à succès depuis maintenant deux décennies.» Au début ce furent avant tout les cyclistes de route à découvrir l'arrière-pays lors de courses plus ou moins longues, puis vinrent les vététistes et aujourd'hui l'on rencontre aussi les adeptes du vélo électrique.

Climat agréable. La période idéale pour ce genre d'activité est le printemps ou la fin de l'été. Au printemps, grâce aux températures douces, mais pas trop chaudes, les premiers kilomètres à vélo sont nettement plus agréables à faire qu'à la maison. Et en début d'automne, c'est une manière tout

Jogi Brunner, directeur de l'agence Bike- & Fitholiday, est un passionné de vélo et de la partie depuis 21 ans.

LES LECTRICES ET LECTEURS DE SNOWACTIVE PEUVENT PROFITER

Arrangement sport tout inclus au prix de l'arrangement sport light = CHF 98.– au lieu de CHF 189.– (avantage sur le prix CHF 91.–). L'arrangement sport tout inclus comprend: 5 circuits quotidiens accompagnés par des guides connaissant bien les lieux, voiture d'accompagnement (pour circuits à vélo de course), buffet de lunch sportif quotidien et boissons à emmener, atelier et mécaniciens, stations de lavage des roues, entrepôt de vélo sécurisé, transport des vélos lors du voyage en car, maillot de vélo de haute qualité, sacoche de sport avec bidon, carte routière ou de VTT, etc.

Plus-value sous forme de vue sur la mer gratuite (d'une valeur de CHF 133.– par logement et par semaine).

Valable lors de la réservation d'un voyage forfaitaire de Bike- & Fitholiday au Club-Hôtel Giverola Resort à la Costa Brava (y compris trajet en car ou en avion, hébergement, demi-pension). Période de séjour: 15 mars au 7 juin 2014. Non cumulable!

aussi agréable de prolonger l'été. «Une combinaison idéale», souligne Jogi Brunner qui, outre dans ces deux points fixes, travaille à la centrale à Berne et habite la région de Thoune avec sa famille. En tout, l'agence de vacances occupe 220 accompagnateurs de circuits rien que pour le complexe de Giverola. Ils sont nombreux à ne faire ce job que par pur plaisir en-dehors de leur travail proprement dit. Et souvent ils étaient eux-mêmes des clients habitués du Club-Hôtel à la Costa Brava.

Le professionnalisme s'est installé. Les vacances à vélo furent proposées pour la première fois il y a 22 ans. «Entretemps, beaucoup de choses ont changé», dit l'ancien vététiste d'élite. Avec Ochsner Sport, un superbe partenaire en tant que sponsor principal a pu être trouvé. D'autre part, Scott Sports a ouvert une propre station de location dans le Club. Grâce à ces connexions, l'organisateur peut offrir des arrangements de vacances sportives avec d'importantes et aussi d'agréables prestations de service. Un groupe de cyclistes comprend en général de 4 à 12 personnes. Chaque jour, de 35 à 65 kilomètres sont au programme avec tout de même entre 500 à 1500 mètres de dénivelé. «Il va de soi qu'une certaine endurance dans les jambes est une condition», précise Brunner. Il y a longtemps qu'il a fait de son hobby sa profession et ne s'est jamais lassé du vélo tout terrain et du vélo de course. «C'est agréable de rencontrer toujours de nouvelles personnes, mais aussi de revoir des habitués.» Lors de ces circuits quotidiens, la sécurité est au premier plan. Ainsi le groupe est toujours accompagné d'une voiture. Un dispositif d'urgence est en place. De nombreux cyclistes viennent avec leur propre deux-roues. Mais au Club-Hôtel il y a toujours suffisamment de vélos de haute qualité à louer.

De bonnes alternatives. La saison printanière est de début mars à la première semaine de juin, la saison automnale de la mi-septembre à octobre. Les jours de mauvais temps – qui existent évidemment aussi durant ces périodes – peuvent parfaitement être compensés par des programmes alternatifs. En fonction des conditions de circulation, Barcelone n'est qu'à une heure et demie de route. Et la belle ville de Gérone est encore plus proche. Le Club-Hôtel propose également certaines activités polysportives. Un must est évidemment aussi le farniente sur la plage privée de la baie appartenant au Club. Là, seule une navette accoste de temps en temps pour emmener des clients à la petite ville portuaire de Tossa de Mar distante de cinq kilomètres. Un ascenseur incliné permet de rejoindre confortablement la baie et les installations de l'hôtel. Celles-ci comportent un bar de plage, deux restaurants, une piscine d'eau douce, un toboggan aquatique, une place de jeu, 11 courts de tennis, un skatepark et un parcours de minigolf. L'on trouve aussi une installation de tir à l'arc, un stand de tir au pistolet à air comprimé, des canoës et des pédalos. Ici, l'ennui n'existe pas!

Peu de circulation. Y a-t-il aussi un été ici? Evidemment. Au plus tard durant cette saison, le complexe hôtelier avec une capacité de 800 lits en bungalows ou appartements inscrit complet. Durant les mois privilégiés par les cyclistes, c'est un peu plus calme. Cela au grand bonheur des hôtes sportifs. Plusieurs fois déjà, les cracks du ski suisse se sont rendu à Giverola pour entamer leur entraînement d'été par des tours à vélo. Les routes ouvertes à la circulation sont idéales. «Au printemps et en automne, les routes de la Costa Brava ne sont que peu fréquentées. On trouve donc d'excellentes conditions pour des vacances à vélo en toute tranquillité et surtout en toute sécurité.» Jogi Brunner décrit sa passion qu'il pratique depuis deux décennies avec toujours le même enthousiasme ainsi: «J'apprécie de pouvoir partager ma passion avec des gens atteints du même virus. Entièrement selon l'adage: vie tes rêves, ne rêve pas ta vie.» ←

Annonce

LE LOOK DES CHAMPIONS!
Stöckli fait la différence. Avec conseils de premier ordre à St-Légier.
stoeckli.ch
STÖCKLI outdoor sports

INFO

BIEN ARRIVÉ

En voiture
Le voyage est long et, avec environ 200 francs de taxes autoroutières (France, Espagne), relativement cher.

En avion
Barcelone est à environ 1 heure et demie en voiture du Club-Hôtel. L'hôtel organise un transfert individuel (contre paiement). Plus proche se trouve aussi l'aéroport de Gérone (env. trois quarts d'heure). Mais celui-ci n'est desservi que par peu de compagnies aériennes et surtout ne peut être rejoint en vol direct depuis la Suisse.

En car
Avec le Giverola-Express. Voyage de nuit en car-bistro climatisé. Transport des vélos dans une remorque moderne. Par exemple: départ de Zurich vers 19.15, arrivée à Giverola le lendemain vers 9.00.

Bien hébergé
Le Club-Hôtel Giverola comporte des studios types (36 m^2), des appartements de deux pièces (43 m^2) et des appartements de trois pièces (67 m^2).

Bien manger
Petit déjeuner et repas du soir dans le restaurant buffet du bâtiment principal avec cuisine saisonale, méditerranéenne et spéciale pour sportifs. Deux bars et deux restaurants à la plage.

Bien pédaler et bien relaxer
Atelier de mécanique: des mécaniciens se chargent des réparations sur place (coûts selon le travail occasionné). Des pièces d'usure peuvent être achetées à bas prix.
Location: circuits à vélo de course, à VTT, à VTT pour enfants, triathlon, circuits à vélo pour épicuriens, vélos à assistance électrique. Dans le complexe, l'on peut louer les derniers modèles de vélos Scott.

Entrepôt à vélos: le garage souterrain offre suffisamment de place pour entreposer les vélos.
Sportshop: le magasin de sport propose une vaste palette de vêtements de sport et de loisirs, des chaussures et des accessoires.
Régénération: la piscine couverte (eau saline) comporte des matelas à champ magnétique «Bemer 3000». Ceux-ci améliorent l'endurance et accélèrent le processus de régénération. Il y a également une salle de fitness. Des massages sont proposés (contre paiement). En outre: jacuzzi, 11 courts de tennis (6 avec éclairage), skatepark, minigolf, etc.

Bien échauffé
Le climat au printemps et en automne est très équilibré. De mars à juin 16 à 25° la journée, 10 à 18° la nuit, 6 à 9 heures d'ensoleillement, température de l'eau 13 à 19°. De septembre à octobre 25 à 20° la journée, 18 à 14° la nuit, 7 à 6 heures d'ensoleillement, température de l'eau 22 à 20°.

BON À SAVOIR

Le groupe d'hôtels «Ferienverein»

Nombre d'hôtels	Wengen, Crans-Montana, Arosa, Sils-Maria) Club-Hôtel Giverola, Espagne Club-Hôtel Tireno, île de Sardaigne camping à Giverola
La Holding	L'agence POSCOM Ferien Holding AG créée en 2006, est issue de l'ancien groupe d'hôtels «Ferienverein». Celui-ci avait été fondé en 1963 dans le but d'organiser des vacances actives pour les employé(e)s des PTT.
Employé(e)s	450
Nuitées	302 583 (2012)

Bien informé
Données et détails (voir également l'offre spéciale pour les lecteurs et lectrices de Snowactive) sous www.bikeholiday.ch

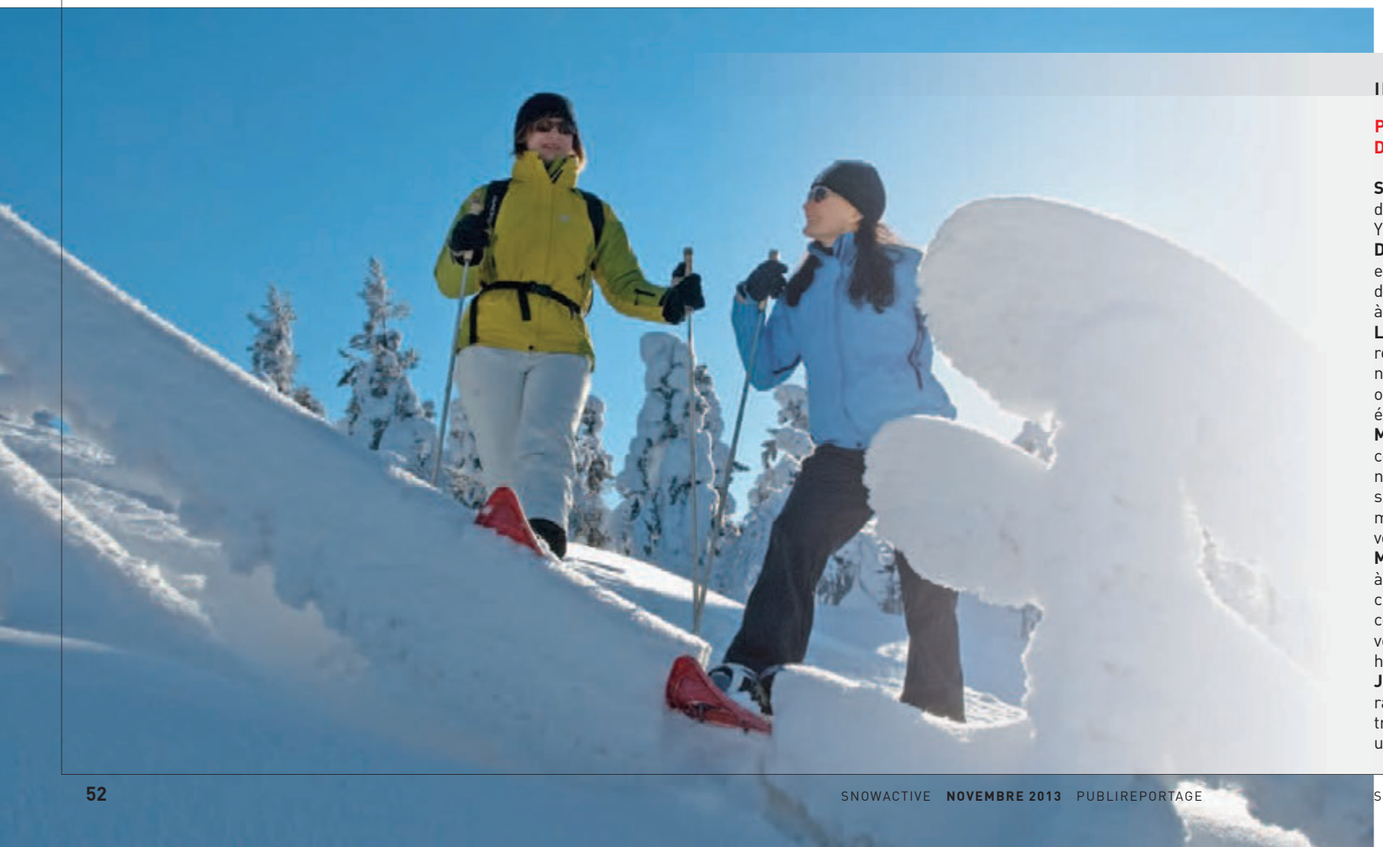
TOURISME

UN CONTE D'HIVER

La Laponie, particulièrement à la saison froide, est une destination de rêve qui a beaucoup à offrir, que ce soit aux personnes éprises d'aventure comme à celles aspirant au calme. Snowactive propose à ses lecteurs un voyage à prix spécial en Finlande du Nord.

La neige crissant sous vos chaussures, le ciel envahi d'aurores boréales et le craquement des bûches dans la cheminée, voici quelques aspects parmi tant d'autres de la Laponie finlandaise. L'immensité des paysages enneigés du Grand Nord offre une diversité d'expériences à vivre, voire même la garantie de passer des vacances inoubliables. Que ce soit lors d'une balade en traîneau à chiens, d'une paisible randonnée en raquettes à neige ou en glissant sur des pistes de ski de fond, tout un chacun peut découvrir la beauté naturelle et la tranquillité de la manière qui lui convient le mieux.

Le sauna fait partie de l'idyllique cabane en rondins. La Laponie aventureuse n'inclut pas seulement les expériences en plein air, mais aussi le fait de loger dans une cabane en rondins, dont d'innombrables sont lovées au cœur du paysage d'hiver immaculé. De la simple cabane à celle très luxueuse, on trouve de quoi satisfaire tous les goûts et besoins en ce qui touche le logement. Et, il y a deux choses que la plupart des maisons ont en commun: une cheminée et un sauna; ce dernier élément faisant partie de l'équipement de base de chaque maison en Finlande. Et tout particulièrement pendant la saison froide, il n'y a rien de plus bienfaisant et détendant, après avoir passé du temps dans l'air arctique, que de suer dans des panaches de vapeur en étant assis sur le banc de bois d'un sauna. Plus la vapeur est dense, mieux c'est! Celle-ci est produite par l'utilisateur qui verse de l'eau sur des pierres chauffées à vif dans un poêle. Pour que les bienfaits du sauna soient complets, il ne faut pas oublier de faire usage de branches de bouleau avec lesquelles on se fouette le dos, ou celui des autres utilisateurs, afin de stimuler la circulation sanguine. Le bouquet de bouleau peut être acheté congelé dans un supermarché. Après une séance de sauna, il est important de se refroidir correctement; cela peut se faire en plein air en se roulant dans la neige, mais si le sauna se trouve au bord d'un lac, les plus courageux se plongeront dans les eaux atteignables grâce à un trou fait dans la glace. À l'heure actuelle, la plupart des poêles de sauna sont électriques. Mais pour qui veut connaître l'aspect rituel originel de cette pratique finlandaise, il est recommandé d'effectuer une visite dans un sauna à fumée. ←



INFORMATIONS

PROGRAMME DE LA SEMAINE

Samedi: arrivée par le vol direct de Zurich à Kittilä et transfert à Ylläsjärvi.
Dimanche: journée libre. Et si vous entrepreniez une balade individuelle en skis de fond ou raquettes à neige?
Lundi: aujourd'hui, premier défi à relever en conduisant un motoneige jusqu'à l'Ylläs Fell, un lieu offrant, par beau temps, une vue époustouflante sur la région.
Mardi: la balade en motoneige de ce jour vous conduit au village de neige, un endroit où visiter des sculptures de neige et de glace, mais aussi des chambres aux diverses décorations glacées.
Mercredi: une balade en traîneau à chiens est une expérience particulière. Après une initiation à la conduite d'un tel attelage, découverte des fantastiques paysages hivernaux.
Jeudi: avant d'entreprendre une randonnée en raquettes à neige, trajet en télécabine pour arriver à un sommet puis, tout d'abord, marcher dans un paysage déboisé avant de redescendre à travers des forêts enneigées.
Vendredi: une traditionnelle excursion avec des rennes ne doit pas non plus manquer au programme. Dans une ferme d'élevage, vous en apprendrez plus sur les rennes tout en dégustant une boisson chaude. Et, pour bien finir cette semaine, une expérience arctique: baignade dans le lac d'Ylläsjärvi en étant vêtu d'une combinaison spéciale. Puis, vous avez encore assez de temps pour un sauna.

REMARQUE

Permis de conduire de voiture nécessaire pour les conducteurs de motoneiges.

Prestations
→ Vol Swiss (pour Edelweiss) Zurich–Kittilä et retour en classe économique, taxes d'aéroport et de sécurité CHF 130.–
→ Transfert aéroport Kittilä-Ylläsjärvi et retour.
→ 7 nuits en cabane en rondins Kelo A.
→ Activités selon programme avec guide naturaliste parlant anglais.

Non compris
→ Supplément 1 personne par motoneige (prix sur demande).
→ Assurance multirisque.
→ Éventuels frais de dossier de votre agence de voyages.

Dates
Le samedi du 4.1.2013 au 1.3.2014. Retour du 8.3.2014 avec vol de ligne via Helsinki.

Cette offre est soumise aux conditions générales de contrat et de voyage de MTCH SA. Sous réserve de modifications.

PRIX PAR PERSONNE CHF

→ **4.1.2014**	
Chambre double	2210.–
Chambre individuelle	2945.–
→ **11.1.2014**	
Chambre double	2080.–
Chambre individuelle	2680.–
→ **18.1./25.1./1.2.2014**	
Chambre double	2180.–
Chambre individuelle	2780.–
→ **8.2.2014**	
Chambre double	2380.–
Chambre individuelle	2980.–
→ **15.2./22.2.2014**	
Chambre double	2580.–
Chambre individuelle	3385.–
→ **1.3.2014**	
Chambre double	2480.–
Chambre individuelle	3285.–

Réservations et informations
Falcontravel
Sägereistrasse 20
8152 Glattbrugg
Téléphone 058 569 95 03
info.falcontravel@travelhouse.ch
www.travelhouse.ch

travelhouse falcontravel
Le spécialiste de la Scandinavie

TOURISME

ICI LES DESCENTES DE RÊVE SONT QUOTIDIENNES

HELISKIING

DANS LA POUDREUSE CANADIENNE

→ **Texte:** Jean-Claude Blanc
→ **Photos:** Ldd.

«Champagne Powder», des chaînes de montagnes majestueuses et des lodges confortables au milieu du désert blanc – La Colombie-Britannique est un paradis hivernal pour les skieurs et les snowboardeurs.

«Combien de fois avez-vous glissé sur une pente vierge la saison passée?» demande Bruce Howatt aux nouveaux clients du lodge de Bobbie Burns. «Une magnifique pente sans une seule trace couverte par la poudreuse?» rajoute le manager du lodge de Canadian Mountain Holidays (CMH). Deux randonneurs passionnés de l'Engadine en comptent au moins une douzaine, un valaisan dénombre cinq descentes et trois skieurs du Nord de la France ne se souviennent pas d'avoir skié une seule fois l'hiver passé sans traces. «Aujourd'hui nous avons glissé sur onze pentes vierges de poudreuse», dit Bruce et complète avec un large sourire: «That´s Heliskiing!»

Si les conditions météorologiques dans les Montagnes Rocheuses sont de la partie, les héliskieurs descendent les pentes vierges toute la journée. Ce qui est une grande exception dans les Alpes, est le quotidien en Colombie-Britannique. Et ce n'est pas seulement à cause des gigantesques quantités de neige de 20 mètres ou plus par an. «La flexibilité des hélicoptères fait du Canada le pays des merveilles de l'hiver pour les amateurs de neige profonde», dit Martin Gallati de voyageplan, le spécialiste du ski héliporté.

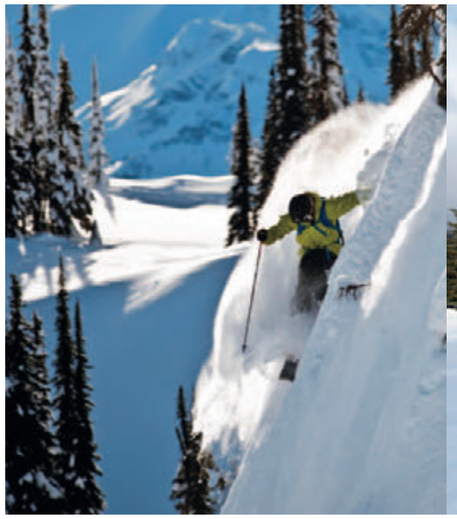
Même quelques jours après les dernières chutes de neige, les héliskieurs peuvent encore savourer une neige parfaite car les énormes domaines mesurent en moyenne 2200 kilomètres carrés. Les plus grands domaines sont en moyenne deux fois plus grands que la Suisse centrale avec plus de 9000 kilomètres carrés. Les domaines de ski héliporté de tailles moyennes sont deux fois plus grands que les grandes stations de ski de St. Moritz, Zermatt, Arlberg, Aspen, Vail et Whistler réunis. Dans ces stations, il y a des milliers de skieurs par jour sur les pistes, contrairement au domaine de Bobbie Burns, lodge en Colombie-Britannique, où il y a seulement 33 fans de ski et de snowboard par semaine.

L'héliski est un plaisir exclusif, pourtant, l'atmosphère est très décontractée. «Les héliskieurs ne sont pas snobs, mais simplement des passionnés de ski, impatients de vivre une expérience unique en ski», explique le multiple vainqueur d'épreuves de la Coupe du Monde de Ski alpin de Coire, Daniel Mahrer. Comme les héliskieurs viennent du monde entier, les groupes sont un mélange de nationalités. Dans l'hélicoptère, il y a des entrepreneurs et dirigeants d'entreprises assis à côté des salariés, des skieurs hors pair, des skieurs passionnés et certains jeunes ainsi que des hôtes plus matures.

L'ancien champion de descente Daniel Mahrer apprécie particulièrement l'atmosphère décontractée. Et il aime le moment magique quand l'hélicoptère dépose les skieurs sur un sommet de montagne, lorsque l'hélicoptère décolle, bifurque et plonge dans la vallée – et tout à coup règne un silence absolu. Puis vrombissant comme dans un globe de neige, les cristaux de neige scintillent sous le soleil dans l'air. A l'horizon il n'y a que des pics impressionnants, des gigantesques glaciers, des vallées, d'immenses forêts saupoudrées de blanc, pas de maison, pas de route, pas de pylônes électriques et pas de traces d'autres skieurs.

«Un large glacier est idéal pour débuter la semaine», dit Bruce. Pour les clients, il semble que le pilote aux commandes navigue vers des pentes de rêve, mais les guides ne laissent rien au hasard. Tous les lieux d'atterrissages et descentes sont testés et cartographiés. A six heures du matin les guides étudient la météo et les

TOURISME



bulletins d'enneigement et échangent les informations avec les autres opérateurs d'héliski dans la région. «Safety first», est la devise qui prime, la rivalité n'existe pas. Nulle part ailleurs, les guides et les pilotes sont aussi bien formés, les normes de sécurité sont plus élevées et les hôtes équipés avec des détecteurs de victimes d'avalanches (DVA), pelle et sonde, et sont parfaitement familiarisés. CMH équipe également chacun avec une radio et – contre un supplément – d'un sac airbag.

D'autant plus crucial pour la sécurité, c'est la qualité des guides. En étant chef des guides, Bruce sélectionne les descentes le matin et établit le programme de la journée. Toutefois, le guide de chaque groupe vérifie sur le terrain avant chaque descente. Au moindre doute, il choisit une pente plus sûre. Cette fois, le choix de Bruce a été parfait: la pente du glacier est légèrement inclinée, sans faille et sans dangers d'avalanches – idéal pour la première descente. Le guide est le premier à se lancer, puis un par un les héliskieurs plongent dans la poudreuse qui remonte jusqu'aux genoux. A chaque virage l'oscillation de la «champagne powder» nous accompagne. Les snowboardeurs flottent presque sur la neige, les skieurs dansent quasiment dans la neige profonde. Les skis spéciaux larges mis à disposition gratuitement, facilitent énormément la tâche dans la neige profonde. Grâce aux «Fat Boys» on flotte quasiment sur la poudre.

L'héliski est une aventure, mais en aucun cas uniquement réservée pour une élite d'un excellent niveau. «Tout bon skieur peut pratiquer le ski héliporté», dit Bruce. «Personne n'est stressé ou pressé», ajoute Bruce. «Celui qui fatigué, retourne au lodge à midi ou tout simplement fait une pause pendant une journée», explique le manager du lodge de CMH. Les spécialistes du ski héliporté comme voyageplan offrent des séjours d'introduction où on prend spécialement soin des novices et les hôtes sont accompagnés par deux guides spécialisés.

L'adrénaline fait partie intégrante du ski héliporté – même pour les héliskieurs expérimentés, parce que les conditions de neige sont en constante évolution. Le vent et les conditions météorologiques transforment parfois le ski de terrain vierge en défi. Mais, même dans des conditions difficiles, Bruce et ses guides trouvent toujours de belles pentes pour la glisse. Si pour des raisons de brouillard, de tempête ou de chutes de neige parfois extrêmement lourdes, l'hélicoptère ne peut pas voler jusqu'aux sommets, les guides choisiront des descentes en forêt – le «Tree-Skiing». Le slalom naturel à travers les arbres et la forêt canadienne reste pour beaucoup une expérience mémorable. Ce mélange parfait de descentes en forêts, de sections plus raides et des pentes de freeride ouverts en font la fascination de l'héliski.

L'exclusivité du ski héliporté dépend beaucoup du lodge, du forfait réservé, allant d'un jour jusqu'à une semaine, et de la taille du groupe. CMH propose onze lodges avec petits ou grands hélicoptères. Dans les hélicoptères les plus grands, onze convives, et dans les plus petits, quatre à cinq y trouvent place. Un hélicoptère est à disposition pour trois ou quatre groupes. Grâce au système bien rodé, le temps d'attente est minime. Descentes en ski et remontées en hélicoptères s'enchaînent sans interruption.

Moins il y a d'héliskieurs pour se partager un hélicoptère, plus vous glissez à multiples reprises sur les pentes. Atteindre 15 descentes et plus par jour est possible, mais en général le nombre oscille entre huit à dix. Sur une semaine, effectuer entre 30 000 à 50 000 mètres de dénivelés est assez commun – un nombre minimum de mètres de dénivelés est toujours inclus. Si vous skiez plus que le minimum de dénivelés, vous devez payer un supplément. Si l'hélicoptère ne peut voler à cause du mauvais temps, vous recevez un remboursement, ce qui arrive rarement.

Ceci est la même chose chez CMH, le leader du marché, fondé par Hans Gmoser qui a inventé l'héliski au Canada en 1965, ainsi que chez l'entreprise Last Frontier Heliskiing, un autre opérateur de plus petite taille dans l'industrie du ski héliporté. La société de l'émigrant suisse George Rosset opère dans l'extrême nord de la Colombie-Britannique, à la frontière de l'Alaska. Dans les domaines Bell 2 et Ripley Creek il y a 9500 kilomètres carrés à disposition – équivalant à un quart de la superficie de la Suisse. «Dans le plus grand domaine mondial», selon LFH, seulement une poignée de passionnés des sports d'hiver s'y éclatent. LFH vole avec des petits hélicoptères et des groupes de cinq personnes.

Aussi légendaire que le nord de la Colombie-Britannique est Revelstoke, l'eldorado de la neige profonde. Dans la ville située au bord du fleuve Columbia, mis à part le ski héliporté chez CMH et Selkirk Tangiers, vous pourrez vous échauffer dans l'exigeante station de ski ou même essayer le catski. Lors du catski une chenillette transporte les skieurs et snowboardeurs jusqu'au sommet, d'où les groupes d'environ 10 hôtes accompagnés par un guide glissent dans la vallée. Une fois en bas, la chenillette vous transporte à nouveau en haut. «Le summum de tous les séjours de ski canadien est le ski héliporté» – Daniel Mahrer et le manager du lodge de CMH, Bruce Howatt sont du même avis. ←

INFOS

SKI HÉLIPORTÉ EN COLOMBIE BRITANNIQUE/CANADA

La Colombie-Britannique est le hotspot mondial du ski héliporté. La troisième plus grande province du Canada offre des possibilités sans fin, depuis les montagnes Rocheuses avec sa neige poudreuse très sèche aux montagnes de la côte du Pacifique avec ses grandes quantités de neige. Les Européens sont impressionnés par les majestueuses montagnes, les fjords, la métropole de Vancouver et surtout par l'étendue presque infinie des espaces. La Colombie-Britannique est 22 fois plus grande que la Suisse, et surtout elle est peuplée de moitié par rapport à la Suisse.

Voyage au Canada
Air Canada dispose des meilleures connexions au départ de Genève pour Montréal ainsi que des vols non-stop de Londres et Francfort pour Calgary et Vancouver, les aéroports situés à proximité des stations de ski. Air Canada est membre de Star Alliance et du programme de fidélité aérien Miles & More.

Conseil et réservation
Le moins cher et le plus pratique est de réserver auprès d'un voyagiste spécialisé. voyageplan est le leader pour le ski et le ski héliporté au Canada et aux États-Unis depuis plus de 40 ans et appartient au quatrième plus grand voyagiste suisse – le groupe knecht reisen, avec ses 12 marques et 24 points de vente en Suisse. En plus, voyageplan, l'expert des voyages de ski en Amérique du Nord, offre également dans son catalogue des voyages en Islande et en Suède pour tous les budgets et selon les souhaits de chacun.
voyageplan | Grand-Rue 98 | 1820 Montreux
T +41 (0)21 966 44 11 | F +41 (0)21 966 44 19
snow@voyageplan.ch | www.voyageplan.ch

FORFAITS, DATES ET PRIX

Arrangements de ski héliporté:
→ **8 jours/7 nuits** chez Canadian Mountain Holidays dès CAD 7235.– par personne. Inclus: 6,5 jours de ski héliporté avec 30 500 mètres de dénivelés, location de skis/snowboard pour la poudreuse ainsi qu'un DVA et pension complète. Pas inclus: taxes locales (TVA canadienne).
→ **8 jours/7 nuits** chez Last Frontier Heliskiing dès CAD 6900.– par personne. Inclus: 7 jours de ski héliporté avec 30 500 mètres de dénivelés, location de skis/snowboard pour la poudreuse ainsi qu'un DVA et pension complète. Pas inclus: taxes locales (TVA canadienne).
→ **6 jours/5 nuits** chez Selkirk Tangiers Heliskiing dès CAD 5066.– par personne. Inclus: 4,5 jours de ski héliporté avec 23 500 mètres de dénivelés, location de skis/snowboard pour la poudreuse ainsi qu'un DVA et pension complète. Pas inclus: taxes locales (TVA canadienne).

Voyage spécial ski héliporté:
→ Ski héliporté avec Elias Ambühl du 11 au 21 avril 2014 à CHF 8880.– par personne. Inclus: 6,5 jours de ski héliporté avec 30 500 mètres de dénivelés, vol en Economy classe, deux nuitées à Calgary, location de skis/snowboard pour la poudreuse ainsi qu'un DVA et pension complète. Pas inclus: taxes d'aéroport et supplément carburant à CHF 600.–.

Vols:
Air Canada et Lufthansa Genève–Calgary–Genève en classe Economy dès CHF 1083.– par personne, y compris taxes d'aéroport.

voyageplan
le spécialiste

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT, C'EST AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Des journées dans la neige sont très exigeantes pour l'organisme. Par des mesures ciblées de régénération, il est possible d'optimaliser le temps de récupération afin d'être plus rapidement apte pour la prochaine descente.

→ **Texte:** Dr. Andreas Gösele, Dr. Michael Müller
→ **Photos:** Stockimage B&S, Ldd.

«Demain, je prends la première benne et tracerai ensuite ma trace sur neige fraiche; en fin d'après-midi, j'apprécierai la dernière descente à la chaude lumière du soleil couchant.» Il est bientôt de retour le temps des intenses journées de ski qui sollicitent de manière importante notre organisme. C'est pourquoi il est nécessaire qu'après chaque phase de travail suive une phase adaptée de récupération, sans quoi les blessures et les lésions de surchargent menacent, accompagnés de baisse de la capacité de performance. C'est ce que nous rappelle le principe de la surcompensation en sport.

La relation charge-repos. La surcompensation définit la faculté de l'organisme humain de s'adapter à des exigences variables. A la suite d'une charge d'entraînement, divers processus de régénération survenant lors de cette période de récupération induisent des adaptations de l'organisme. Plus les charges de travail sont intensives, longues voire inhabituelles, (par exemple de longues journées sur les pistes de ski), plus le besoin de la récupération sera important. Il est possible d'optimaliser la récupération par des mesures de régénération ciblées et d'être ainsi plus rapidement à nouveau prêt pour la prochaine descente.

Accélérer activement la régénération. Au sens strict, la régénération débute déjà pendant l'entraînement. Par ce que l'on appelle des pauses de compensation, entre les descentes ou lors de la pause de midi. Ces pauses nous permettent d'atténuer la fatigue qui s'accumule pendant la journée de ski et de jouir ainsi plus longuement de la belle journée dans la neige. Immédiatement après l'entraînement ou le ski, un décrassage léger, actif, sous forme de course légère, d'exercices d'étirement ou d'assouplissement de la musculature induira des processus métaboliques régénératifs. Il est important de ne pas utiliser pour cela des formes de sollicitations musculaires identiques à celles durant le travail. Les exercices d'étirements se feront de préférence en mode statiques ou avec de petits mouvements lents pendant au moins 20 secondes à intensité moyenne. Plus la musculature a été sollicitée durement pendant le travail, plus les étirements devront être réalisés doucement Cette récupération peut également être recherchée par des unités d'entraînement régénératif séparées, par exemple en piscine ou par l'usage de la bicyclette.

Remplacer ce qui a été perdu. C'est à la fin de la charge de travail que l'on remplace le mieux l'énergie utilisée durant la journée. A ce moment-là, l'absorption d'énergie par la cellule musculaire est la plus efficace. A ce moment précis, il est capital d'apporter suffisamment d'hydrates de carbone et de protéines afin de remplir les réservoirs vidés et favoriser la réparation cellulaire. A côté de cela, et spécialement pendant les sports hivernaux, il faut songer à remplacer en suffisance les liquides. La raison réside dans le fait qu'à l'altitude et dans des ambiances froides, beaucoup d'eau est perdue par la respiration. Il n'est pas exceptionnel qu'après une journée de ski intensive, il soit nécessaire de remplacer au moins 3 litres de liquides.

Après l'effort, la détente. Des traitements à base de chaleur ou par contrastes chaud-froid favorisent la décontraction musculaire, une meilleure vascularisation et permettent ainsi une meilleure élimination des déchets métaboliques. Les bains chauds des stations thermales, mais également ceux dans sa propre baignoire (2 fois 15 à 20 minutes) ou aussi la pratique du sauna (2 fois 10 à 15 minutes) sont de bons exemples de tels traitements. Les douches sont une autre manière simple et presque toujours à disposition pour accélérer la récupération. On peut procéder en aspergeant soient des parties du corps ou le corps en entier, 30 secondes sous l'eau chaude puis 30 secondes sous l'eau froide, en répétant le processus 3 fois. D'autres possibilités de régénération existent sous formes de massages pratiqués selon différentes techniques par des professionnels. Mais même l'auto-massage avec des auxiliaires comme le Black Roll ou une balle de tennis parviennent à décontracter la musculature. De nombreux sportifs ont fait de bonnes expériences en portant des combinaisons comprimantes à la suite de l'effort sportif. Et ceci même si jusqu'à ce jour, aucune explication scientifique n'a réussi à en expliquer les effets.

Déconnecter et se reposer. La fatigue n'est pas uniquement due à la dépense physique mais aussi à des facteurs psychologiques. Pour atteindre une régénération la plus complète possible, il faut tenir compte de ce fait et de favoriser également la récupération mentale. Il est par exemple possible d'atteindre une déconnection efficace par une relaxation musculaire progressive. A l'aide de cette technique on contracte et relâche volontairement des groupes musculaires particuliers pour obtenir une détente de l'organisme en entier. En pratique, on contracte d'abord l'un après l'autre des groupes musculaires, cette contraction est maintenue puis progressivement relâchée. De plus, pendant cette phase, il faut réussir à se détacher de l'entraînement et récupérer à l'aide d'activités pratiquées avec la famille ou des amis. Enfin, un sommeil suffisant contribuer de manière importante au rétablissement de cet équilibre psychophysique. Les «Powernaps» – de courtes périodes de sommeil durant la journée – de 30 minutes au maximum sont des pauses agréables durant une journée de travail sportif.

Les diverses mesures de régénération peuvent être aussi multiples pour chaque sportif que les différentes formes de travail sur la piste. Dans le large choix à disposition, il est possible de choisir individuellement celles que l'on préfère et celles qui apportent le plus d'effets, car le prochain entraînement ou la prochaine sortie par une merveilleuse journée hivernale ensoleillée sur des pistes parfaitement préparées viendra sûrement bientôt… ←

VUE D'ENSEMBLE DES DIVERSES MESURES DE RÉGÉNÉRATION

activement
pauses de compensation, entraînement régénératif, cooldown, mobilisation/stretching

déconnecter
relaxation musculaire progressive, détachement, sommeil

remplir
apport de liquides, stratégie alimentaire

se détendre
applications de froid, sauna, vêtements compressifs, massages

LES SPÉCIALISTES

Docteur Andreas Gösele,
médecin responsable Swiss Olympic Medical Center crossclinik Bâle

Docteur Michael Müller
Scientifique du sport dipl. crossklinik Bâle

www.crossklinik.ch

RIVISTA
DELLA FEDERAZIONE SCI SVIZZERA ITALIANA

Supplemento per soci e lettori
di lingua italiana | Novembre 2013

TUTTI PRONTI AL CANCELLETTO DI PARTENZA PER LA NUOVA STAGIONE 2013–2014

→ **Testo:** Angela Fontana
→ **Foto:** Luca Pedrini

L'allenatore Gary Bernasconi coi suoi atleti.

Abbiamo incontrato alcuni allenatori ed atleti, che ci hanno raccontato come hanno trascorso l'estate, durante la quale hanno potuto prepararsi al meglio per la nuova stagione sciistica che è ormai alle porte.

Alla FSSI non si riposa mai, atleti ed allenatori sono sempre pronti a dare il massimo, ecco perché neppure durante l'estate hanno battuto la fiacca ma si sono allenati in giro per la Svizzera e per il mondo.

Abbiamo parlato con Gary Bernasconi, l'allenatore della squadra di snowbord della FSSI, il quale si ritiene soddisfatto dei miglioramenti riscontrati nei suoi atleti.

«La nostra idea di base all'inizio dell'estate era quella di preparare i ragazzi fisicamente per affrontare al meglio il power test ed il test acrobatico. Abbiamo insistito sulla condizione fisica e sulla preparazione acrobatica, proponendo allenamenti settimanali per tutto il periodo estivo», ci dice Gary Bernasconi, l'allenatore della squadra di snowboard. Due ore di allenamento intensivo in cui i ragazzi hanno avuto modo di allenarsi in modo polivalente, «iniziavamo sempre con degli esercizi di condizione fisica, per poi passare al Water Jump ed ai tuffi in piscina», prosegue l'allenatore, ritenendosi soddisfatto dei grandi miglioramenti riscontrati nella performance dei ragazzi.

Il gruppo ha reagito positivamente agli stimoli riuscendo a spingersi oltre i propri limiti, ottenendo così notevoli progressi.

Oltre a questi allenamenti, con cui i ragazzi hanno avuto un appuntamento fisso per i mesi estivi, «abbiamo avuto l'occasione di partecipare ad un camp di due settimane con la scuola European youth freestyle accady (EYFA), ottima occasione per i ragazzi per unire allenamento e divertimento» – continua Bernasconi –, durante queste settimane i ragazzi hanno imparato moltissimo, destreggiandosi tra allenamenti sul tappeto elastico, tuffi in piscina e water jump, il tutto accompagnato da attività collaterali quali bicicletta (mountain bike), nuoto, beach volley, beach soccer, skateboard, roller, calcio, ping pong, jonglage e molte altre attività sportive. L'idea di questo camp, così studiato, è stata quella di insegnare ai ragazzi ad utilizzare al meglio le proprie energie, infatti il programma quotidiano era sempre molto intenso ed impegnativo, la giornata iniziava alle 6.45 fino alle 12.00, per poi proseguire dalle 14.00 alle 18.30» – ci spiega Bernasconi.

Un'estate impegnativa per gli atleti dello snowboard che hanno inoltre preso par-

te al giro del lago di Costanza in bicicletta. «Sono stati tre giorni di allenamento intensivo in bicicletta, avevamo una media di 75–80 km al giorno. I ragazzi hanno così avuto l'opportunità di imparare a resistere e a tener duro anche nelle lunghe distanze-prosegue l'allenatore – come potete immaginare, percorrere 220 km in tre giorni può essere faticoso ed impegnativo».

«Ma non è finita qua – prosegue Gary Bernasconi- abbiamo avuto la fortuna di andare a Zermatt sul ghiacciaio, dove nonostante il caldo siamo riusciti ad avere delle condizioni ottimali per allenarci. Al mattino allenavamo la tecnica, usufruendo dello snowpark che c'è a Zermatt, mentre il pomeriggio era all'insegna della condizione fisica. Ho cercato di utilizzare le caratteristiche del posto per creare dei circuiti di condizione fisica, sotto forma di staffette e di giochi cosicché i ragazzi, seppure stanchissimi alla sera, si sono divertiti senza accorgersi di aver fatto un notevole sforzo fisico, il tutto reso più faticoso a causa dell'altitudine».

Conclude così Gary Bernasconi, ritenendosi particolarmente soddisfatto di quanto fatto durante l'estate dai propri ragazzi che sono ormai pronti ad affrontare la stagione ormai alle porte.

Anche per Nicole Gasparini è stata un'estate impegnativa quella appena trascorsa. Raccogliamo le impressioni della terza classificata nella Coppa Europa di Freestyle moguls 2013 che ci racconta le attività svolte dalla squadra di Moguls della FSSI durante l'estate.

«Durante il mese di giugno ci siamo spesso allenati nel Centro d'allenamento a Mettmenstetten, dove ci sono molte rampe d'acqua in cui abbiamo potuto allenare i nostri salti», esordisce la giovane atleta.
Non appena si è chiusa la scuola, la squadra di gobbe è partita per Tignes in Francia con l'allenatore Pegorari, dando ufficialmente inizio alla nuova stagione 2013–2014. «Durante i primi giorni non abbiamo avuto la possibilità di costruire una pista di gobbe, così ci siamo concentrati di più sui salti, mentre l'ultima settimana l'abbiamo trascorsa tra le gobbe» – prosegue Gasparini.

Al rientro da Tignes, la squadra di Gobbe si è recata a Tenero per una settimana di condizione fisica (con Manuele Ghirlanda) e di acrobatica(con Juan Domeniconi), «poi finalmente abbiamo avuto le nostre due settimane di vacanza concesse dalla squadra nazionale» aggiunge sorridendo Nicole Gasparini.

Al rientro dalle vacanze la squadra nazionale A, composta da Marco Tadé, Tristano Martini e dalla giovane Gasparini (presente inoltre anche la ticinese Deborah Scanzio), ha avuto la grossa opportunità di partire per tre settimane d'allenamento in Australia sulle Snowy Mountains a 450 km a sud di Sidney. «È stata una grandissima esperienza che spero di ripetere l'anno prossimo!- esclama entusiasta l'atleta-. A causa delle temperature primaverili, la neve era purtroppo troppo molle, ma la squadra ha potuto allenare molto bene sia la tecnica della sciata che quella dei salti. La giornata trascorreva tra sedute di allenamento sulla neve durante le quali riuscivamo a fare dalle 6 alle 8 discese, e sedute in palestra per dedicarci alla preparazione fisica.

Chiara Medolago.

C'erano molte squadre a confronto in Australia (provenienti da ben 15 nazioni diverse), «questo mi ha permesso di vedere il potenziale di molte atlete e future avversarie in Coppa del Mondo».

Nicole Gasparini conclude ritenendosi molto soddisfatta della trasferta australiana «credo che la trasferta mi sia stata molto utile perché ho potuto lavorare molto sulla sciata e sui salti che presenterò in gara nella nuova stagione, la pista aveva le sue difficoltà che mi hanno ‹aiutata› a lavorare ancora più sodo e a dare il massimo in ogni circostanza». Nicole Gasparini fa con entusiasmo alcune considerazioni sul popolo australiano, «la cosa che mi ha più colpito dell'Australia è la gente, gli australiani sono tutti molto cordiali, quando salivo in ancora o in seggiovia era impossibile non cominciare un discorso con qualcuno».

La squadra del Moguls si trova ora a Zermatt dove, nei prossimi mesi, trascorrerà molto tempo per perfezionare le discese affinché siano impeccabili per il giorno della prima gara.

La terza intervistata è la ormai consolidata allenatrice della squadra di sci alpino della FSSI, Chiara Medolago, la quale ci ha raccontato la sua estate insieme ai suoi atleti.

«La preparazione atletica è iniziata con entusiasmo a metà maggio» con quello che l'allenatrice Chiara Medolago chiama «Survival Camp» a Fano. «Sono stati sette giorni molto intensi e positivi per gli atleti, grazie ai quali si sono creati dei buoni presupposti per gli allenamenti estivi, sia fisici che di gruppo, ci dice la Medolago. A luglio abbiamo svolto il primo camp d'allenamento sugli sci, dove erano presenti anche i nuovi allenatori Mauro Pini e Roberto Boselli. L'obiettivo è stato quello di migliorare la tecnica di base in campo libero e di adattarsi ai nuovi materiali ovvero alle nuove lunghezze per tutti i ragazzi».
La squadra ha poi svolto un camp di quattro giorni a Zermatt, dove ha trovato delle condizioni perfette per allenarsi al meglio. «Abbiamo proseguito con gli allenamenti di condizione fisica, e ancora sugli sci, a fine ottobre introdurremo i percorsi di slalom e slalom gigante» – continua la Medolago – abbiamo investito molto tempo sulla base atletica, intensificando gli allenamenti e i programmi individuali. Inoltre anche sugli sci la tecnica di base è stata affinata e adattata al meglio ai nuovi materiali. La squadra ha potuto fare tesoro della preziosa esperienza di Mauro Pini.
Gli atleti, ora che hanno ripreso la scuola, si dedicano ai normali allenamenti infrasettimanali.

«Avremo ancora modo di recarci allo Stelvio in ottobre, ed un altro camp d'allenamento si terrà in novembre a Sölden. Il team è molto affiatato – ci dice soddisfatta l'allenatrice – si possono notare molti progressi sia a livello fisico che atletico. I nuovi entrati Giancarlo Zambaiti e Marina Morelli si sono inseriti bene nella squadra e si sono ben adattati ai ritmi di lavoro».
Si ringraziano gli atleti uscenti, che hanno deciso di interrompere la loro carriera agonistica Giorgia Cima, Michel Jacomet e Daigon Taddei. Si ringrazia inoltre l'allenatore uscente Thedy Brädli, che ha lasciato la FSSI per intraprendere nuove esperienze professionali. ←

Con il sostegno
Sponsor principale RAIFFEISEN
Sponsor FSSI ALPIQ helvetia

Nome e cognome: Roberto Boselli
Data di nascita: 23.4.1972
Luogo di nascita: Pavullo (Modena, Italia)
Stato civile: Celibe, ma con tre figlie piccole: più che convivente...
Scuolo frequentate: Scuole medie inferiori
Dove sei cresciuto? A Sestola sia sciisticamente che fisicamente

Un volto nuovo alla FSSI: **l'allenatore Roberto Boselli**

→ **Intervista:** Angela Fontana
→ **Foto:** Luca Pedrini

Qual è il tuo motto?
Non ho un motto però, in funzione delle esperienze avute nel mio ambito, credo nello slogan Il lavoro paga.

Vuoi spiegarcelo?
A prescindere dal livello tecnico di un atleta, questo più avanza con l'età, più avrà la necessità di sottoporsi ad una preparazione tecnica e fisica specifica. Allo stesso tempo, una buona preparazione getta le basi per ottenere risultati. Per eccellere poi, serve qualcosa in più…

Come ti sei avvicinato allo sci?
Ci sono due fattori che mi hanno fatto avvicinare allo sci: il primo è dovuto al fatto che da bambino abitavo accanto alla seggiovia con pista annessa, ed il secondo motivo porta il nome di mio fratello, più grande di me di nove anni, sciatore anche lui.

Questi sono stati i miei due punti di partenza!

Hai un passato da atleta?
Sì.

A che livello hai gareggiato?
Ho partecipato a gare di Coppa Europa.

Come e perché hai deciso di diventare allenatore?
Per caso, lo vedevo come un naturale completamento del mio percorso sciistico.

Cosa fai nella vita?
A parte l'allenatore, il papà.

Professione allenatore di sci: come interpreti questo ruolo?
È una grande opportunità per conoscere se stessi e soprattutto abbiamo l'opportunità di modificare le nostre abitudini.

Parlaci di te e del tuo trascorso nell' ambito sciistico.
Come atleta sono stato un mediocre, probabilmente non avevo abbastanza doti per arrivare oltre ciò che ho fatto. Sono comunque contento della mia esperienza in quanto mi ha lasciato bellissimi ricordi, momenti belli ed allo stesso tempo ho

imparato a dedicarmi totalmente a qualcosa per ottenere il massimo possibile, anche quando le cose non vanno come uno vorrebbe.

Sono allenatore dal 1995, ma imparo ogni anno, ogni giorno qualcosa quindi, magari, quando andrò in pensione sarò pronto per dispensare consigli...

Come è andata la preparazione atletica estiva?
Abbastanza bene, non ho seguito tutti i camp in quanto Chiara Medolago è più presente di me in quest'ambito, ma i ragazzi lavorano bene e quindi saranno pronti per affrontare la stagione invernale.

Come ti trovi coi ragazzi?
Bene, hanno voglia di imparare e si mettono in gioco, presupposti fondamentali per l'attività di allenatore.

Qual è il tuo compito alla FSSI?
Sono il responsabile degli U18.

Quali sono i tuoi hobby oltre allo sci?
A dire il vero non ho nessun hobby.

Quali sono gli obiettivi del vostro gruppo?
Partecipare alle gare per piazzarsi nei migliori a livello nazionale per poter essere presi in considerazione dai quadri della nazionale svizzera di sci.

Descrivi brevemente i tuoi ragazzi, le loro caratteristiche e gli obiettivi per ognuno di loro.
Francesco Ruga: classe 1997, ha molta voglia di sciare sfruttando il fattore più favorevole: la discesa. Proprio perché è un amante della velocità, ha buone doti e possibilità di far bene in super gigante, mentre riscontra qualche difficoltà in più nello slalom gigante. Nell'ultimo periodo di allenamento se l'è cavata bene anche nello slalom speciale. Vedremo se sarà costante nel suo progresso. Dovrà affrontare una stagione difficile dovuta al passaggio dalla categoria U16 alla U18, gareggerà infatti con atleti fino a dieci anni più grandi di lui e con materiali che, soprattutto nello slalom gigante, non lo favoriranno molto poiché la FIS ha delimitato i raggi degli sci per garantire maggior sicurezza. Oltre a questo, i giovani in particolare si vedranno costretti ad affrontare questo cambio provenendo da una categoria in cui gli sci utilizzati sono molto più facili e, in molti casi, hanno ancora un fisico acerbo per poter sfruttare al meglio le loro caratteristiche.

L'obiettivo per lui sarà quello di lottare per fare esperienza ed ottenere punteggi nelle liste FIS che siano in linea con gli atleti '97 svizzeri e delle nazioni alpine.

Mattia Santoro: classe 1997 anche lui, e quindi con le stesse problematiche di Francesco. Ha una grande determinazione nel cercare di raggiungere gli obiettivi ed una smisurata passione per lo sci. Fisicamente è ben preparato ed è molto tecnico quindi è a suo agio quando le piste ed i percorsi diventano particolarmente impegnativi ed insidiosi.

Gli obiettivi per lui sono gli stessi di quelli del suo compagno Francesco. Per i due giovani atleti quest'anno è un'occasione soprattutto per fare esperienza e cercare un approccio positivo con questo nuovo mondo delle gare FIS. ←

Annonce